Mme D. SEIGNOBOS

LE LIVRE DES PETITS MÉNAGES

22101881512

Med
K10568

Digitized by the Internet Archive
in 2016

https://archive.org/details/b28080798

LE LIVRE

DES

PETITS MÉNAGES

COULOMMIERS
Imprimerie Paul Brodard.

79395

LE LIVRE

DES

PETITS MÉNAGES

ENTRETIENS SUR L'ÉCONOMIE DOMESTIQUE

PAR

Mme D. SEIGNOBOS

PARIS
LIBRAIRIE HACHETTE ET Cie
79, BOULEVARD SAINT-GERMAIN, 79

1893

Droits de traduction et de reproduction réservés

avoir de l'air et du soleil : il faut donc éviter de choisir certains appartements situés dans des cours sombres, où jamais le soleil ne pénètre et où l'air est mal renouvelé.

N'oubliez jamais que les rhumatismes, les bronchites et autres maladies des climats variables sont le résultat des habitations humides.

Le logement une fois choisi, il s'agira de donner à chaque pièce son attribution la mieux appropriée.

Il faudra disposer l'arrangement intérieur de façon que la pièce la plus froide serve de salle à manger, et réserver pour les chambres à coucher celles qui sont exposées au midi ou au couchant.

Il sera toujours facile, en été, de se préserver de la chaleur par un bon système de ventilation et de stores économiques, tandis que le froid est toujours mauvais dans une chambre à coucher.

Avant d'aller plus loin et de songer à l'ameublement, il est bon de s'occuper des nettoyages de la maison et cela ne peut se faire qu'en réglant en même temps l'emploi de la journée.

Avant tout, retenez bien ceci : pour l'entretien de la propreté, il faut d'abord éviter de salir. Je vais vous expliquer ce que j'entends par là.

Je suppose une maison où l'on n'a pas de domestique, pas même de femme de ménage.

En se levant, on devra préparer le premier déjeuner, à l'aide d'un réchaud à gaz ou à pétrole, et non au charbon : c'est une perte de temps et le charbon salit.

Aussitôt le déjeuner pris, il faudra laver et rincer rapidement les tasses qui auront servi. Comme elles seront encore chaudes et que les résidus n'auront pu s'attacher aux parois, un simple lavage à l'eau froide suffira, tandis que, si on les laisse sales, elles seront difficiles à laver.

Cette petite opération est très vite faite : on n'oubliera pas, en la terminant, de passer un chiffon mouillé sur la pierre d'évier et l'on y fera couler un peu d'eau.

Après le déjeuner, il faut *faire* les lits, sur le pied desquels, en les quittant, on a eu soin de rejeter les couvertures et les draps de dessus, afin de faire évaporer les émanations qui s'y seront accumulées pendant la nuit. Il est bien entendu que les fenêtres auront été ouvertes, pour laisser entrer à flots un air nouveau, à la place de l'air vicié expiré pendant le sommeil.

Je vous engage à passer par-dessus vos manches de petits bouts de manches blanches et à prendre un tablier propre destiné uniquement au service des lits : cette précaution, qui peut vous paraître une recherche inutile, est au contraire une précaution économique.

Vos manches blanches, votre tablier propre préserveront les draps et les couvertures du frottement de vos vêtements, qui, forcément, ne seront pas toujours absolument frais, et vous permettront de les donner moins souvent à blanchir. Vous rangerez ces manches et ce tablier derrière le lit, afin de ne jamais perdre de temps à les chercher.

Une fois vos lits refaits, vous nettoierez vos lampes; je dis vos lampes, parce que dans tout ménage il est nécessaire d'en avoir deux : sans cela, on allume des bougies plus souvent qu'il ne faut, et aucun éclairage n'est aussi coûteux que la bougie. Il est bien entendu que vos lampes sont au pétrole : c'est moins cher que l'huile, plus facile à nettoyer et plus vite allumé.

Quand nous étudierons l'éclairage, je vous donnerai quelques explications touchant l'entretien des lampes. Aujourd'hui je ne vous en parle que comme énumération des petits travaux de chaque jour et je continue.

Voilà donc le ménage en bon ordre avant l'heure de la sortie pour le travail ou le marché.

Je ne vous ai pas parlé du nettoyage de la salle à manger, parce que je regarde comme un excellent système de la balayer et de la mettre en ordre chaque soir après le dernier repas. C'est très vite fait de donner un coup de balai autour de la table et l'on gagnera ainsi un temps précieux pour le lendemain matin. Du reste, toutes ces choses, longues à énumérer, le sont beaucoup moins à exécuter; l'important, c'est de les faire avec ordre et régularité et de ne pas les négliger un seul jour.

Si vous avez encore quelques instants de libres avant de sortir, vous pourrez commencer les préparatifs du repas de midi, éplucher les légumes, mettre le pot-au-feu, qui aura le temps de se préparer tout seul, cuire des légumes secs, etc. Nous verrons plus tard quels sont les mets qui peuvent cuire seuls,

lentement et presque sans surveillance; il y en a plus qu'on ne croit.

Si vous avez de tout jeunes enfants, il vous sera difficile de vous passer d'une aide, d'une femme de ménage, pour les garder pendant votre absence, et il est bien entendu que le soin de les habiller, de les laver vous sera réservé exclusivement. Dans ce cas, vous pourrez faire faire par votre aide quelques-uns des travaux que j'ai énumérés, tandis que vous vous occuperez des enfants. Mais, dès l'âge de cinq ans, les enfants commencent à s'habiller seuls et peuvent même, tout en jouant, rendre de petits services.

Revenons à l'emploi de la journée.

En rentrant, vous achevez la préparation du déjeuner, et si vous avez eu la précaution de mettre le couvert dès le matin, ce sera encore un instant de gagné.

Aussitôt que le repas sera terminé, vous placerez les restes dans le buffet; vous passerez une éponge mouillée sur la toile cirée et vous ferez le lavage de la vaisselle avec l'eau qui a dû bouillir pendant le repas.

J'insiste encore pour que cette opération ne soit jamais renvoyée d'un repas à l'autre, car alors la vaisselle devient difficile à bien laver.

Ici je m'arrête un moment pour vous parler de cette ennuyeuse opération du lavage de la vaisselle.

Vous avez certainement remarqué que, parfois, les assiettes, les couverts, les verres laissent aux mains comme une impression argileuse : cela tient à ce qu'ils ont été mal lavés.

Voici comment il faut s'y prendre pour bien pratiquer cette opération.

Ayez d'abord deux bassines ou terrines, avec de l'eau chaude dans toutes les deux. Jetez dans la première quelques grains de cristaux de soude; plongez vos assiettes dans cette première terrine; puis prenez-les successivement avec la main gauche, tandis que la main droite promène un chiffon de linge dans tous les sens : après cela plongez rapidement chaque assiette dans la deuxième terrine et mettez-la à égoutter.

De cette façon, la première eau imprégnée de soude dissoudra les corps gras, la seconde mettra l'assiette au net, et, comme l'eau est chaude, le séchage se fera très rapidement, presque sans l'aide d'un torchon.

Surtout ne vous servez jamais des ustensiles appelés *lavettes* (sorte de pinceau en filasse de coton) : les résidus de gras et les débris de viande s'insinuent dans les brins de la lavette, qui ne peut jamais être complètement propre et contracte vite une très mauvaise odeur. Votre chiffon, au contraire, bien nettoyé au savon après chaque lavage, sera propre et net quand vous en aurez besoin.

Les verres seront lavés simplement à l'eau froide. les fourchettes et cuillers plongées dans la première eau, avant la vaisselle, et fortement frottées au torchon en les sortant de l'eau. Les couteaux ne doivent jamais séjourner dans l'eau : il suffit d'y plonger les lames et de les essuyer immédiatement.

Certaines d'entre vous, qui ont vu leurs mères

s'occuper du ménage, qui les ont même aidées dans ce travail, trouveront, je le crains, mes longues explications un peu puériles; mais combien d'autres ne connaissent pas ces petits détails de la vie de chaque jour? Et c'est toujours à celles qui ne *savent pas* que je m'adresse.

Je me suis trouvée un jour chez une jeune femme, fort soignée et fort propre du reste, qui, devant moi, relevait son couvert et lavait sa vaisselle. Or voici comment elle s'y prenait : ses plats, assiettes, couverts, plongeaient à peine dans une marmite contenant de l'eau; la marmite était sur le feu et naturellement les résidus des assiettes sales, mêlés à cette eau qui chauffait toujours, exhalaient une odeur nauséabonde qui restait attachée à chaque ustensile, lorsqu'elle le retirait pour le mettre à égoutter.

La pensée qu'on se servirait de ces assiettes mal lavées me soulevait le cœur de dégoût; mais, après réflexion, je me dis que tout travail, même le plus humble, doit être enseigné, et qu'on avait négligé d'apprendre à ma jeune femme comment elle devait laver ses assiettes. C'est pourquoi j'ai tenu à vous donner ces longues explications.

Deux jours par semaine, par exemple le vendredi et le samedi, seront consacrés à des nettoyages de maison un peu plus complets.

Si, l'après-midi, vous avez quelques moments de liberté, vous pourrez les employer à des travaux de couture, de raccommodage, etc.

Le repas du soir doit être organisé de façon à vous prendre peu de temps. Une bonne soupe, qui

se cuit pendant que vous cousez, les restes du matin ou de la veille, au besoin une omelette, vous feront un souper rapidement préparé, et la soirée restera libre, soit pour une bonne lecture pendant l'hiver, soit pour une promenade au frais, pendant l'été.

II

LE MOBILIER

Notre premier entretien a dû vous paraître bien aride et, tranchons le mot, un peu ennuyeux. J'ai peur qu'un certain nombre de lectrices n'aient trouvé inutile l'enseignement du lavage de vaisselle; mais je redirai ce que j'ai déjà dit : il suffit qu'une chose soit ignorée d'une seule, pour qu'il soit nécessaire de l'enseigner.

Aujourd'hui nous verrons comment il faut procéder pour maintenir le mobilier en bon état sans perdre trop de temps.

Et d'abord occupons-nous de la cuisine.

Le fourneau doit être lavé avec de l'eau chaude, dans laquelle on aura fait dissoudre quelques grains de cristaux de soude. Une brosse grossière suffit, puis un mauvais chiffon pour l'essuyer.

Il ne faut jamais se servir d'un corps gras pour frotter les fourneaux : 1° cela donne une mauvaise odeur ; 2° ce corps gras, renouvelé souvent, finit par former une couche épaisse sur laquelle vient se poser la poussière : au lieu d'être nettoyé, le fourneau se trouve sali.

On balayera l'intérieur du four après chaque repas. Si l'on emploie les fourneaux à gaz, il faut faire, deux ou trois fois par semaine, dans le con-

duit, des nettoyages fréquents : sinon, les tuyaux se remplissent de poussière et de fumée, le gaz brûle mal et la dépense augmente.

Les meubles de cuisine sont généralement en bois blanc et doivent être lavés simplement à l'eau de soude.

On diminue beaucoup la fréquence de ces lavages en ayant soin de ne pas salir ces meubles. Ne déposez jamais *directement* sur la table une casserole ou un plat sortant du feu; ayez soin de glisser dessous un papier ou un journal.

De même, il ne faut jamais poser sur une table propre les bouteilles d'huile ou de vin.

Vous devez aussi préserver jusqu'à la pierre d'évier du contact des ustensiles noircis au feu.

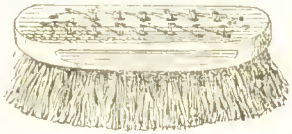
Ces petites précautions diminuent le travail; elles permettent de ne faire qu'une fois par semaine le lavage complet de la cuisine et de ses meubles.

Vous pouvez placer sur la table de cuisine un morceau de toile cirée, qui préservera le bois : mais ne la clouez pas sur la table; c'est beaucoup moins propre.

A Paris, les cuisines sont carrelées avec des briques rouges très faciles à tenir propres; mais en province il y a souvent une espèce de glacis fait avec de la chaux et du sable et difficile à bien nettoyer. L'eau de soude, que j'ai déjà indiquée pour le lavage des meubles blancs, convient aussi au lavage des planchers et des carrelages.

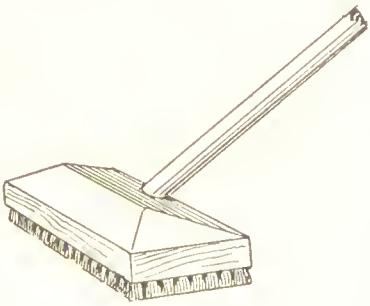
Avant de quitter la cuisine, je voudrais vous indiquer deux précautions hygiéniques : 1° faites couler

dans l'évier environ un demi-litre d'eau mêlé à un désinfectant (sulfate de zinc, par exemple); 2° tenez toujours enfermée et recouverte la boîte dans laquelle vous jetez les détritus de légumes, les os, les débris de poisson, etc. Il s'échappe de ces détritus des émanations malsaines.



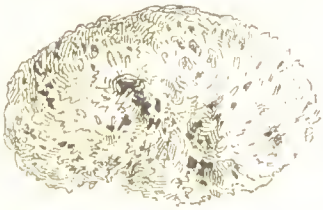
Brosse.

Dans un petit ménage, il n'y a pas un grand nombre d'ustensiles de cuisine : ceux qui servent rarement doivent être enveloppés de papier et enfermés dans un placard; on évite ainsi la peine de les nettoyer quand vient le moment de s'en servir.



Brosse à manche.

Nous n'avons pas parlé des brosses et éponges, que l'on emploie généralement pour les nettoyages de cuisine; il faut pourtant en dire deux mots.



Éponge.

La brosse de chiendent sans manche, pour les meubles et l'évier, et la brosse avec manche pour le plancher, sont les instruments les meilleurs et les moins chers.

Les éponges sont chères et très vite usées par le

contact de l'eau de soude; je vous engagerai à les réserver pour les tables ou les vitres et à employer pour le plancher les simples toiles à laver, qui ne coûtent que quelques sous.

Nous arrivons maintenant à la salle à manger, qui, dans la plupart des petits appartements, sert aussi de salon.

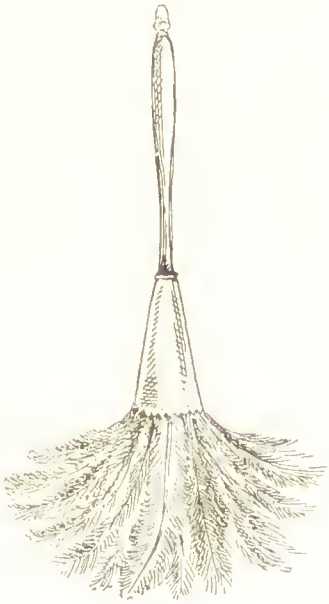
Les meubles de noyer ciré sont ceux qui conviennent le mieux pour une installation à la fois simple et durable. Les bois blancs peints en couleur perdent vite leur couche de peinture; le noyer ciré, au contraire, s'embellit à mesure qu'on le frotte. Le prix en est un peu plus élevé; mais il vaut mieux compléter son mobilier peu à peu et acheter toujours du *solide* que d'acquérir du premier coup des meubles, qui se dégraderont bientôt.

Pour l'entretien de ces meubles cirés, il suffit de passer une très légère couche d'encaustique à l'essence de térébenthine et de frotter avec un morceau de liège ou un chiffon de drap, lorsque l'encaustique est sèche.

A Paris, on trouve cette encaustique toute faite : en province, on peut facilement la préparer soi-même. Il suffit de faire dissoudre *à froid* deux parties de cire jaune dans une partie d'essence de térébenthine; la cire doit être coupée en petits morceaux : il faut dix ou douze heures pour que le mélange soit opéré.

Il est bien entendu que les frottages complets se font rarement et que, pour l'ordinaire, il suffit d'essuyer chaque meuble avec un chiffon de laine ou de coton.

Souvent, pour enlever la poussière, on se sert d'un plumeau; c'est un mauvais engin, qui met la poussière en mouvement au lieu de la recueillir comme le chiffon. Cette poussière, chassée d'un meuble, retombe sur un autre; elle remplit l'air et entre dans le nez et la bouche : or vous savez combien de germes malsains sont contenus dans la poussière.



Plumeau.

Le chiffon ou torchon qui sert à essuyer les meubles doit être *exclusivement* employé a cet usage.

Le linge de table, au moins la nappe, est devenu presque un luxe, que ne peut guère se permettre un modeste ménage. On a inventé des toiles cirées blanches, qui donnent un peu l'illusion du linge et sont moins tristes à voir que les toiles cirées brunes; mais il faut les tenir très propres et les laver chaque jour à l'eau de savon, pour leur conserver la blancheur qui est leur seul mérite.

Jusqu'à présent je n'ai parlé que des soins nécessaires. Voyons maintenant comment, avec un peu de goût, il est facile d'égayer et d'embellir le logis.

Nous mettrons aux fenêtres des rideaux en bonne

étamine, écrue ou rayée de bleu ou de rouge. Ces rideaux sont du même prix que la mousseline brochée; ils durent trois fois plus et supportent mieux le blanchissage.

Pour cacher la toile cirée, nous mettrons sur la table un tapis de couleur *tranquille*. On fabrique avec diverses matières végétales des étoffes fort solides et à très bon marché. Vous pourrez avoir tapis et grands rideaux assortis pour 15 francs au plus, le tout, et l'ensemble sera joli.

Je voudrais vous mettre en garde contre les ornements laids, de mauvais goût, qui sont si fréquents, surtout en province. Dois-je citer quelques-uns de ces objets qui ont coûté du temps et de l'argent? Les tapis de table fabriqués avec d'innombrables petits morceaux de drap, qui ont la prétention de représenter des étoiles, des fleurs, des feuillages; les tapis de foyer en mousse de laine verte, ornés de fleurs également en laine; les boîtes recouvertes de coquillages; les dessous de lampes en grosses perles de verre multicolores; les rideaux de vitrage, longuement tricotés à la main, et beaucoup moins jolis que les rideaux unis dont je parlais plus haut; les petits tapis au crochet, en laine de couleurs criardes; et enfin les fleurs en papier : tout cela est laid, de goût faux et souvent plus coûteux que des ornements simples.

Mettez sur la cheminée des vases de faïence peinte, en *terre de Valory*, en verre de couleur, en terre rouge — le choix abonde, — mais que ces vases aient une forme artistique. Ceux qui ont étudié le dessin

connaissent les formes classiques des anciens vases étrusques : qu'ils mettent ces études à profit pour choisir les objets destinés à orner leur intérieur.

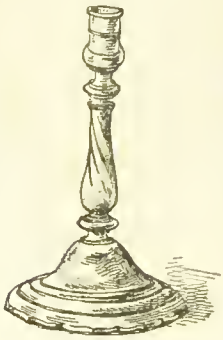
Nous garnirons nos vases de cheminée, non avec des fleurs artificielles, mais avec des branches vertes, des bottes d'herbes, des fleurs des champs dans la saison. En hiver, nous avons la ressource des herbes sèches (certaines graminées conservent leurs couleurs), des branches de *gynérium*, que l'on trouve partout maintenant.

Branche de gynerium.

A côté des vases, il faudra deux flambeaux ou chandeliers; prenez-les en cuivre poli, de forme stable, à base large : ils ne risqueront pas de se renverser et de répandre de la bougie. Des bobèches sont indispensables, et celles de métal valent mieux que celles de verre.

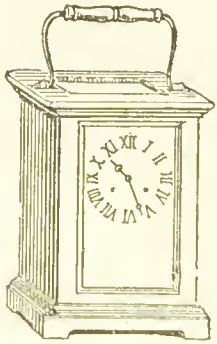
Surtout pas de faux bronzes, pas de coupes en cristal montées sur cuivre, pas de verres à devises, de tasses avec des emblèmes. Ce genre d'ornement est presque toujours ridicule.

Si vous avez une pendule, choisissez un simple bloc de marbre ou une reproduction en cuivre des anciens modèles Louis XV ou Louis XVI. Je ne parle que pour mémoire des affreuses pendules recouvertes d'un globe en verre que l'on voyait autrefois : aujourd'hui elles sont complètement abandonnées. J'aime mieux un simple réveille-matin qu'une pendule prétentieuse et de mauvais goût avec un groupe en faux bronze.



Flambeau.

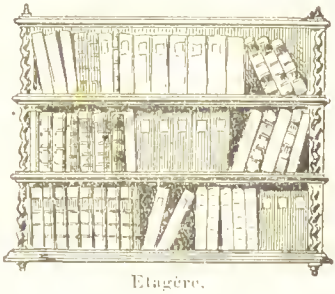
Quand la salle à manger sert de salon, il est agréable d'y trouver un ou deux fauteuils. Peu importe la forme que vous choisirez; ce qui importe, c'est la couleur et l'étoffe. Pas de velours, ni de reps : les mittes les attaqueraient; prenez une bonne étoffe de coton, soit imprimée, soit brochée, à *dessins couverts* sur fond *neutre*, soit bronze-olive ou bois : ce sera doux à l'œil.



Réveille-matin.

Une étagère est nécessaire pour ranger les livres dont on se sert journellement. Choisissez-la tout unie, en bois de noyer ou en bois noirci, et non pas en acajou, à moulures. Vous pourrez aussi, quand vous aurez un peu de loisir, confectionner vous-même ces étagères en simple bois blanc recouvert d'étoffe.

Si je ne craignais de sortir de mon cadre, je pourrais vous donner les indications nécessaires à la fabrication de divers meubles, tables, tabourets, caisses à bois et à papier, casiers, etc. Avec un peu d'habitude, on arrive à exécuter très vite ces petits travaux, qui permettent d'ajouter sans frais quelques pièces de fantaisie au mobilier.



Etagère.

Reste enfin la décoration des murs.

C'est ici qu'il faut être en garde contre le mauvais goût. Rien n'oblige à avoir des tableaux : le prix en est toujours un peu élevé; mais il ne faut pas s'imaginer qu'on puisse les remplacer par des chromolithographies, dont les couleurs sont toujours criardes et les sujets généralement prétentieux. Mieux vaut s'en tenir à la reproduction photographique des tableaux de maîtres, mieux encore à des gravures.

J'ai fait la guerre aux *bibelots* vulgaires, mais non pas à tous les bibelots. Vous pourrez toujours, si vous avez le goût de petits ornements de cheminée, vous passer des fantaisies peu coûteuses, en choisissant, parmi les nombreux objets d'importation japonaise, de petits tubes de porcelaine pour mettre un bouquet de violettes, de petites coupes, des écrans, etc.,

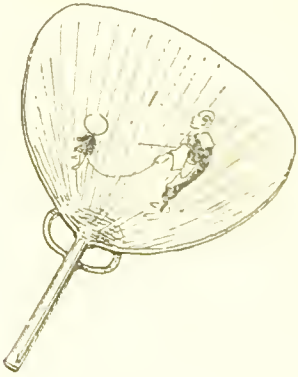
Petite coupe.

presque tous sont jolis et d'un aspect élégant; tous sont à des prix très bas.

Voici encore deux objets, sinon de première nécessité, du moins très utiles à trouver dans la pièce où l'on se tient, et qui contribuent à l'ornement :

1° Une corbeille à ouvrage, destinée à contenir les menus ustensiles de travail, des ciseaux, des aiguilles, des pelotes de fil, etc. Cette corbeille, qui aura sa place sur un coin de la table à travail, doit être assez jolie pour ne pas choquer le regard ;

2° Une corbeille à papier, aussi nécessaire que l'autre, dans laquelle on jette les bouts de papier, les vieux journaux, les débris de couture, et qui évite de les voir traîner sur le plancher.



III

LE LINGE — LA LITERIE

Nous avons maintenant à nous occuper du linge et du blanchissage : ces deux questions sont liées l'une à l'autre, car la durée du linge dépend de la façon de le blanchir.

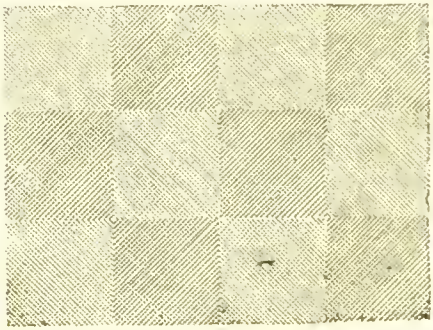
Le linge, comme tous les tissus, est devenu à très bon marché; on pourrait donc croire qu'en achetant toujours du linge inférieur de qualité, on diminuera la dépense : c'est une erreur. Le linge qui nous est offert chaque jour à des prix étonnants est fait avec de mauvais produits, tirés du résidu des beaux tissus de lin et de chanvre. L'apprêt lui donne du brillant, de l'épaisseur; mais, au premier lavage, cet apprêt tombe, et le linge apparaît, tel qu'il est réellement, dur et clair. Au bout de quelques mois, il est usé.

Pour éviter ce désagrément, il faut examiner attentivement les toiles en les achetant; il faut frotter légèrement un des coins, s'assurer qu'aucune poussière ne tombe à ce frottage, se rendre compte par l'odeur si l'étoffe n'a pas été blanchie au chlore, redresser les brins de la toile : s'ils sont très abondants, elle provient de chanvres courts, d'étoupes, et sera vite trouée (cette dernière observation s'adresse surtout à la toile pour draps).

Autrefois les draps étaient faits avec de la toile

non blanchie, qui durait plus longtemps et peu à peu perdait sa couleur rousse. Les fabricants, pour donner l'illusion de cette teinte écrue, ont imaginé de teindre certaines toiles avec de l'ocre : il faut se garder d'acheter les toiles *ocrées*; elles sont faciles à connaître, leur teinte étant beaucoup plus foncée que la véritable teinte écrue.

Lorsqu'on ne peut consacrer que de petites sommes aux achats de linge, on doit se méfier des *occasions* serviettes damassées, draps sans coutures : ce genre de linge *ne peut pas* être bon à bas prix. Il faut se borner aux serviettes à petits carreaux dites à *damier*, aux *œils-de-perdrix*, pour le linge à toilette, et aux draps avec couture au milieu.



Damier.

Pour les torchons, la toile croisée est préférable; il ne faut pas se laisser tenter par les *fantaisies* nouvelles, qui surgissent, même dans ce linge grossier : torchons de couleur, bleus ou bruns, à carreaux, à rayures, en tissu à jour, etc.

Évitez aussi les grosses rayures rouges ou bleues, les chiffres brodés en couleurs : tout cela est fait avec des produits colorants inférieurs. Le rouge déteint au premier lavage, le torchon ou la serviette

devient affreux et, ce qui est plus grave, il tache en rouge le linge avec lequel il se trouve en contact au blanchissage.

Il faut toujours, dans un ménage, quelques tabliers blancs et quelques tabliers bleus pour faire la cuisine.

Pour les blancs, prenez une toile *écrue* (non ocrée), solide mais pas trop serrée : le lavage resserre la toile, et celle qui est trop serrée au début ne tarde pas à se couper.

Œil-de-perdrix.

Pour les tabliers bleus, choisissez une toile tissée avec du coton écru et du fil bleu ; elle aura plus de durée que la toile de fil bleu uni et supportera mieux le blanchissage : la toile bleue unie est très sujette aux petites taches blanches.

Si vous faites vous-même vos petits lavages de maison, je vous conseille d'avoir un tablier en grosse serge de laine : la laine rude étant peu perméable, votre robe et votre tablier d'intérieur se trouveront mieux préservés du contact des eaux sales. Ce tablier doit servir *uniquement* pour les lavages de vaisselle et de cuisine ; on l'accroche sous un rideau, afin qu'il sèche entre chaque lavage.

A côté de ce tablier, il faut aussi placer les bouts

de manche en laine, que vous devez, quand vous lavez, revêtir pour préserver vos manches. Souvenez-vous que ces petites précautions sont très vite prises et qu'elles ont une influence réelle sur la durée et la conservation de vos vêtements.

Jusqu'à présent nous n'avons parlé que du linge de ménage : reste le linge personnel, chemises, pantalons, mouchoirs, etc.

Les prix de confection sont si bas maintenant, qu'il y a grand avantage à acheter ce linge tout confectionné; c'est du temps gagné. Seulement, il faut regarder si la couture est bien faite, si les fils ne tirent pas, ce qui arrive quelquefois dans la couture mécanique.

Il faut examiner la coupe des chemises, des pantalons; elle est quelquefois défectueuse, et, avec un peu d'attention, il est facile de s'en rendre compte. Pour les chemises d'homme, l'attention devra se porter sur les boutonnières, le col, les poignets.

Pour tous les objets que je viens d'énumérer, il convient de choisir le tissu à la fois le plus serré et le plus doux. Le linge de coton est d'autant meilleur qu'il est tissé avec un fil plus rond.

J'ai observé que, dans une série de chemises ou de pantalons du même prix et d'apparence identique, il s'en trouve de beaucoup mieux cousus et de meilleure étoffe les uns que les autres. C'est à l'acheteur de le distinguer.

Avant de se servir du linge confectionné, il faut coudre solidement les boutons, les cordons, les lacets, qui sont toujours mal assujettis. Il faut aussi

le laver : c'est une mesure de prudence, car on ne sait par quelles mains il a passé, et, sans parler de la propreté, on risquerait d'introduire dans la maison des germes de maladies infectieuses.

En choisissant les mouchoirs de poche, il faut s'assurer qu'ils sont en toile ou batiste de fil et de forme carrée. Pour les mouchoirs d'homme, je conseille de les prendre en bonne toile et de les ourler soi-même; l'ourlet mécanique se défait trop facilement.

En terminant la revue du linge de corps, je dois parler de la flanelle. Je n'ai pas à examiner l'opportunité de son emploi; je crois cependant que, dans les climats humides et variables, l'usage de la flanelle peut préserver de certaines maladies. Bien des gens croient qu'on ne peut jamais la quitter quand on en a pris l'habitude. C'est là un préjugé. On peut au contraire la porter ou la quitter suivant l'état de la santé, suivant la température et suivant l'avis des médecins.

Les meilleures qualités de flanelle? — En première ligne, il faut placer celles qui sont tissées avec de la laine pure; mais le prix en est assez élevé, et l'on peut très bien employer les flanelles mélangées d'un peu de coton : l'étoffe durera autant et se rétrécira moins au lavage. Les tissus croisés sont plus solides; mais ils ont l'inconvénient d'être un peu plus lourds et de se salir plus vite.

Il vaut mieux faire soi-même les gilets de flanelle : ceux qu'on achète tout confectionnés sont d'ordinaire mal cousus; l'étoffe n'a pas été plongée à l'eau, ce qui fait qu'elle se rétrécit à chaque lavage.

Il est absolument nécessaire de plonger la flanelle dans l'eau tiède avant de la coudre (cette opération s'appelle *décatissage*).

Voici un bon système de nettoyage pour les flanelles et les lainages (il est beaucoup plus économique de faire ces nettoyages à la maison).

On fera dissoudre une cuillerée de cristaux de soude dans deux litres d'eau tiède. Les objets à nettoyer seront plongés dans cette eau et on les remuera sans les frotter, simplement en broyant peu à peu chaque morceau dans la main.

Au bout de quelques minutes, on verra les flanelles blanchir rapidement; on exprimera soigneusement toute l'eau sale, et on la remplacera par une eau de savon tiède et assez forte.

On procédera ensuite comme la première fois ; mais on laissera tremper pendant une demi-heure ou à peu près.

La dernière opération consiste à rincer dans l'eau fraîche.

On ne doit *jamais tordre* les flanelles, pas plus qu'aucun autre lainage : il faut exprimer l'eau en broyant.

Ensuite, on enveloppe chaque pièce dans un linge propre et l'on repasse, lorsque le séchage est à moitié opéré.

Pour bien faire l'eau de savon, il faut couper, en petits morceaux, du savon de Marseille (*blanc*), bien sec, dans de l'eau froide, et agiter cette eau jusqu'à ce que le savon soit dissous. On ajoutera un peu d'indigo, pour obtenir un plus joli blanc.

Les tricots, jupons, brassières d'enfants, bas de laine blanche, peuvent être blanchis par le même procédé.

S'ils sont en couleur, il ne faut pas employer la soude, qui altère presque toutes les nuances. On se bornera, dans ce cas, à l'eau de savon pour le lavage et, pour le rinçage, à l'eau froide additionnée d'un peu de vinaigre, afin d'empêcher le *coulage*, qui produit des barres noirâtres.

Quelques personnes emploient du sel au lieu de vinaigre. Le sel a l'inconvénient de subir les influences atmosphériques et il arrive que les bas plongés à l'eau salée redeviennent mouillés par les temps humides : c'est pourquoi je préfère le vinaigre.

Avant d'arriver au blanchissage proprement dit, je voudrais vous parler de l'entretien de la literie.

Il est nécessaire de laver au moins une fois par an les toiles à matelas, les oreillers, les couvertures des lits qui servent toujours. C'est une mesure, non seulement de propreté, mais d'hygiène. Et quand je dis une fois par an, il est bien entendu que je ne parle pas des cas exceptionnels, où l'on aurait eu des malades. Il est de principe absolu que le lit entier d'un malade ne doit pas resservir avant d'avoir été nettoyé et désinfecté.

A Paris, on est forcé de confier les matelas à refaire aux maisons de literie ; mais, à la campagne, il est facile de faire exécuter les nettoyages par des femmes de lessive.

On commence par défaire le matelas : la toile est bien lavée à l'eau courante, puis repassée ; la laine est battue avec soin, même cardée, et replacée

dans la toile. Si le matelas avait servi à un malade, il faudrait aussi laver la laine à l'eau de savon mélangée d'eau phéniquée.

Pour les oreillers et les traversins, on procède comme pour les matelas : seulement, lorsque la toile est bien repassée, on y étend une couche de cire sèche, qui forme une espèce de vernis destiné à empêcher le passage des plumes ou du crin.

Les couvertures sont lavées à l'eau froide et séchées au soleil. L'époque la plus favorable à ces grands lavages est le mois de juin, où les jours sont longs et où l'on a le soleil.

Si l'on veut maintenir longtemps propres les traversins, il est bon d'avoir des housses spéciales, en toile blanche, que l'on change souvent et qui, pendant qu'on fait les lits, préservent la première enveloppe du contact journalier des mains. Il est bon aussi d'avoir deux taies sur les oreillers : celle de dessus sera changée plus souvent; celle de dessous empêchera la transpiration, la poussière des cheveux, etc., de pénétrer jusqu'au coutil de l'oreiller.

Là, comme ailleurs, les petites précautions évitent toujours de la peine.

IV

LE BLANCHISSAGE — LE DÉGRAISSAGE

Après l'entretien de la literie, nous revenons au blanchissage du linge.

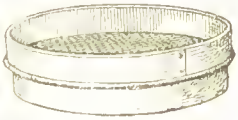
Là, je suis forcée d'établir deux catégories, selon qu'on habite Paris ou la province.

J'aurai très peu de chose à dire aux maîtresses de maison qui habitent la province ou la campagne. Là le blanchissage se fait facilement et économiquement. Dans toutes les campagnes, on trouve des laveuses de profession et il suffit de vérifier le linge, en le donnant et en le recevant.

Si l'on fait laver le linge à la maison, les grosses lessives à la cendre de bois n'ont lieu en général que quatre ou cinq fois par an.

Voici la façon de procéder :

Il faut d'abord s'assurer de la bonne qualité des cendres. Elles doivent être d'une couleur *gris bleuté* et non jaune), sans odeur à l'état sec et ne contenir aucun charbon, ni débris d'aucune sorte bois, vieux clous, etc.). Pour cette dernière condition, il faut, avant de les employer, les passer dans un crible assez fin.

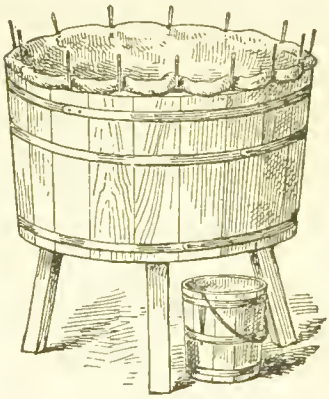


Crible.

Si les cendres sont bonnes, elles absorbent l'eau

très rapidement. Leur action est due aux sels de potasse et de soude qu'elles contiennent.

Les bois résineux et les bois flottés donnent des cendres qui contiennent peu de sels; celles du châtaignier tachent le linge d'une façon indélébile; celles que produit la houille ou le coke sont absolument dépourvues de potasse et impropres à la lessive. Les meilleures cendres sont celles du chêne, et encore faut-il qu'elles n'aient pas été trop brûlées : ainsi, lorsqu'elles sont retirées des feux d'appartement, elles sont mauvaises, pour être restées trop longtemps au feu; elles arrivent ainsi à un état terreux et ne contiennent presque plus de substances chimiques. Lorsqu'on veut *fortifier* la lessive, on y ajoute quelques cristaux de soude ou de potasse, mais l'action de ces sels est toujours un peu *éprouvante* pour le linge.


Cuvier.

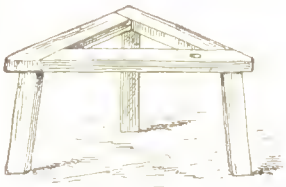
Voici un vieux système, employé dans les campagnes, qui donne de bons résultats :

On mélange aux cendres les résidus d'huile d'olive, les os restant de la boucherie du porc, les vieilles graisses, etc. Ce mélange produit, pendant la longue opération du coulage de la lessive, un savon doux et onctueux, qui rend la lessive excellente.

La cuve, ou cuvier, destinée à contenir le linge

doit être plus large que haute; elle est composée de planches cerclées à l'extérieur par deux lames de fer. Une ouverture de la grosseur d'un fort bouchon est pratiquée au fond, vers un des bords.

On place le cuvier sur un trépied, avec une légère inclinaison dans le sens de l'ouverture : dans celle-ci on fait entrer quelques menus brins de bois, qui ont pour but d'empêcher le trou d'être bouché par le poids du linge; rien ne remplit mieux cet objet qu'une petite branche de genêt. Lorsque le cuvier est assujetti solidement, on éparpille encore, sur tout le fond, quelques branchettes de bois dépouillé de son écorce. Ensuite, avec un grand drap grossier, on garnit tout le cuvier, et l'on commence à empiler le linge.


Trépied.

Les torchons grossiers, les draps de domestiques, sont placés les premiers. Chaque pièce de linge doit être pliée en deux ou en quatre, suivant sa grandeur. Il faut avoir soin de maintenir la surface régulière, et ne pas mettre plus de linge d'un côté que de l'autre. Après chaque couche, on frappe avec les mains de manière à tasser le linge le plus possible.

Au-dessus des gros draps on met les draps fins, les chemises de nuit, les serviettes à toilette, ensuite les nappes, les serviettes, le linge de corps en fil ou en coton, les rideaux en mousseline, les tabliers de coton blanc, les mouchoirs; après cela,

encore deux draps grossiers, destinés à isoler le linge fin; puis, par-dessus ces derniers draps, les tabliers de toile, les torchons, les essuie-mains, etc.

Le linge doit arriver seulement jusqu'à quinze ou vingt centimètres du bord, afin de laisser la place pour les cendres. Enfin, un grand drap de toile grossière est placé sur le tout; on en retourne les bords en forme de bourrelet, et ce bourrelet est maintenu de distance en distance par de petites baguettes de bois placées dans le cuvier. On termine en étendant les cendres très également dans l'espace resté vide près du bord.

On commence alors à jeter, sur toute la surface des cendres, de l'eau froide d'abord, ensuite tiède, en augmentant de chaleur jusqu'à l'eau bouillante, qui ne doit être employée qu'après cinq heures de coulage. L'eau, ainsi versée sur les cendres, traverse la lessive et vient couler par l'ouverture placée au fond du cuvier : elle tombe dans un baquet, d'où on la verse à mesure dans la marmite placée sur le feu.

Une lessive un peu importante doit couler de quinze à seize heures.

L'opération finie, on laisse le linge sans le remuer jusqu'au lendemain matin, et alors on le lave à l'eau claire, et courante, si c'est possible. Pour transporter le linge du cuvier à la rivière, il faut avoir soin de le recouvrir, car l'air extérieur le ferait rougir et le rendrait plus difficile à laver.

Le lavage doit être fait sur des planches dures ou des blocs de pierre, sans se servir de la brosse, qui est le fléau du linge.

Après le lavage, il faut passer le linge au bleu, et surveiller qu'on n'exagère pas la dose. La boule d'indigo doit être enveloppée dans un morceau de flanelle et pressée ensuite dans un baquet d'eau. La flanelle a pour but de ne laisser passer aucune parcelle solide. Le linge neuf, de coton surtout, absorbe plus de bleu que le linge usé : il faut donc le passer le dernier, lorsque l'eau a déjà perdu une partie de ses propriétés tinctoriales.

Après le passage au bleu, on étend le linge au soleil, sur des cordes ou des fils de fer galvanisés, comme nous le dirons plus loin, en commençant par les draps, nappes, serviettes, qui sont retirés à moitié secs et *mis sous presse*. Cette opération consiste à plier encore humides les draps, nappes et serviettes dans la forme définitive qu'ils devront garder. On les étend et les entasse sur une table, en ayant soin de ne laisser se former aucun faux pli.

Cette mise en presse donne au linge une fermeté pareille au cylindrage et l'éprouve beaucoup moins. Les serviettes traitées de cette façon ont un aspect ferme, brillant, une bonne odeur, que n'ont jamais les serviettes repassées au fer.

Ce linge, ainsi humide, doit être, au bout de vingt-quatre heures, remis à l'air, où il sèche sans perdre son apprêt.

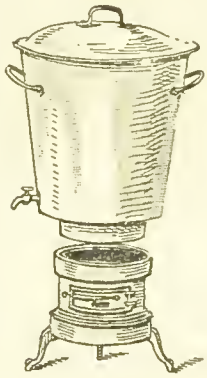
Le reste du linge blanchi à la lessive est étendu et séché en une fois. Après cela, on le range dans les corbeilles pour le raccommoder et le repasser.

Si quelques taches sont restées après le lavage, on les enlève sur le linge encore mouillé, à l'aide de

quelques gouttes d'eau de Javel. Cette lessive aux cendres a l'avantage de conserver le linge; mais elle demande beaucoup de temps, un matériel considérable et elle coûte assez cher quand on additionne les dépenses du feu, des cendres, du savon et de la main-d'œuvre.

Dans les villes, le blanchissage est une affaire complexe.

A Paris, l'exiguïté des logements rend bien difficile le blanchissage à la maison et cependant c'est là qu'il est le plus nécessaire, à cause



Lessiveuse.

des mauvais procédés employés par les blanchisseurs.

Il est évident que les draps, les nappes, les chemises d'homme ne peuvent être lavés à la maison; mais il faut au moins garder tout le petit linge, mouchoirs, bas, corsages, chemises, jupons et pantalons d'enfant et de femme. Avec une petite lessiveuse, il est facile de blanchir tout cela soi-même. L'opération est vite faite, quand on a l'eau dans la cuisine, ce qui maintenant est assez général.

Il est bon d'avoir un jour fixe chaque semaine.

Dès la veille au soir, le linge sale, légèrement savonné, sera plongé dans l'eau froide (tiède en hiver), où il devra séjourner toute la nuit.

Le lendemain matin, après avoir placé au fond de la lessiveuse la quantité de cristaux de soude et l'eau indiqués pour sa contenance, on la garnira à l'intérieur d'une vieille serviette destinée à préserver le linge, et puis, tout ce linge, retiré de l'eau où il aura séjourné, sera étendu régulièrement autour du bâton, qui fait le centre de la lessiveuse.

On la fermera hermétiquement avec son couvercle et on mettra la lessive bouillir pendant deux ou trois heures, suivant la quantité de linge.

Au bout de ce temps (et sans laisser refroidir), chaque pièce sera lavée dans un baquet plein d'eau, puis rincée et étendue sur des fils de fer galvanisés, tendus, à espaces rapprochés, dans le haut de la cuisine.

On peut ajouter un peu d'indigo à la dernière eau; mais très peu, car l'indigo a besoin du soleil pour s'évaporer, et, à l'ombre, la couleur bleue persiste.

Au bout de six heures en été et de douze en hiver, le linge, étendu dans une cuisine où l'on fait un peu de feu, sera suffisamment sec. Alors on l'enlèvera et on le gardera soigneusement enveloppé jusqu'au moment du repassage.

J'ai indiqué le fil de fer *galvanisé*, au lieu de cordes de séchage, parce que c'est beaucoup plus propre. Il suffit, avant d'étendre, de passer un chiffon sur chaque fil, pour enlever la poussière; le fil de fer ainsi préparé ne s'oxyde jamais, tandis que

les cordes, séchant lentement, finissent par moisir et tachent le linge.

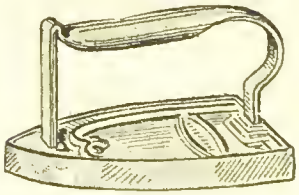
Pour les serviettes et les torchons, le repassage au fer n'est pas nécessaire. Il suffit de les plier avant le séchage complet; c'est ce qu'on appelle « mettre en presse » : les serviettes ainsi traitées gardent un apprêt, que le fer leur enlèverait.

Planche à repasser.

Il est bien entendu que ce linge, plié tout humide, sera de nouveau, sans défaire les plis, exposé à l'air le lendemain.

Les mouchoirs, chemises, pantalons, seront légèrement humectés une heure avant le rapassage.

Il est bon d'avoir une planche à repasser, garnie d'une vieille couverture et puis d'un linge blanc; cette planche toute prête permet de donner rapidement un coup de fer, sans avoir à garnir et à arranger la table de cuisine, qui peut se trouver embarrassée.


Fer à repasser.

J'ai parlé jusqu'ici du linge qu'on repasse uni. L'*amidonnage* est un travail un peu compliqué pour des personnes très occupées. Cependant il est bon de connaître, au moins d'une façon élémentaire, le repassage à l'amidon.

Il faut d'abord avoir de l'amidon de bonne qua-

lité, bien blanc, et à cônes aigus. On fait fondre à l'eau froide, en la broyant, une petite poignée de cet amidon, à laquelle il est bon d'ajouter une pincée de borax : cela donne du brillant au linge.

Chaque pièce (bien sèche) doit être plongée et broyée dans l'amidon, afin qu'il pénètre entre tous les doubles des cols ou des manchettes; puis on l'enveloppe dans un linge blanc, et au bout d'une demi-heure on peut la repasser.

Il faut d'abord promener le fer une fois à l'envers, et puis à l'endroit, afin de donner du brillant. Le fer doit être bien chaud et très propre.

Quand on veut repasser des broderies, des dentelles, il faut placer sur la planche un morceau de molleton blanc, appliquer dessus le relief de la broderie et repasser à l'envers.

On porte maintenant si peu de jupons blancs, que je crois inutile d'indiquer la façon de les repasser; on procède, du reste, comme pour les robes d'enfant. On emploie l'amidon *cuit*, dont voici la préparation :

Après avoir fait dissoudre l'amidon dans une quantité d'eau beaucoup plus grande, on place le mélange sur un feu doux et l'on remue sans cesse avec une cuillère de bois. Quand l'amidon est arrivé à l'état de bouillie claire, on le retire du feu, on plonge dedans les pièces de linge; mais on laisse sécher et l'on remouille de nouveau à l'eau froide, avant de repasser.

Ce procédé est beaucoup plus long que le premier; mais les objets blanchis à l'amidon cuit restent plus longtemps propres et ne se *cassent* pas.

Dans un ménage, outre le linge proprement dit, il y a encore bien des choses qu'une femme économe peut nettoyer elle-même : les foulards, les dentelles noires, les habits d'hommes.

Les foulards blancs doivent être lavés simplement au savon blanc et à l'eau à peine tiède, puis étendus dans un linge propre et repassés, encore humides, avec un fer pas trop chaud. Il ne faut jamais employer de cristaux de soude, car la soude brûle la soie.

Pour les foulards de couleur, on peut se servir de la *panamine* (bois de Panama); les noirs peuvent être lavés dans la bière ou, mieux encore, dans une eau où l'on aura fait bouillir du marc de café.

Ce dernier procédé est excellent aussi pour la dentelle noire et les étoffes de soie noire, auxquelles on veut rendre un peu de fraîcheur.

Les objets ainsi lavés doivent être repassés très humides ; mais, comme le café laisse une tache indélébile, il faut avoir soin de placer sur la planche une vieille serviette.

Il y a deux façons de nettoyer les habits d'homme : ou bien les laver à l'alcali volatil étendu d'eau, ou bien les nettoyer à sec avec une des nombreuses substances tirées de la houille, benzine, naphte, etc.

Le premier système ne doit être employé que lorsque les vêtements sont tout à fait sales : il demande beaucoup plus de temps et les vêtements ainsi nettoyés se salissent plus vite.

On place sur une planche non garnie l'objet à nettoyer et l'on brosse vivement avec le mélange

d'alcali et d'eau; puis on frotte avec des chiffons secs, pour absorber l'eau, et l'on repasse avec des fers très chauds au travers d'un linge fin.

Les habits d'homme étant très épais, il faut, outre le repassage, les mettre sécher à l'air pendant un jour.

Cet inconvénient n'existe pas quand on nettoie avec les essences minérales. Il suffit alors de frotter les vêtements avec un tampon de flanelle imbibé d'essence, puis avec un morceau de flanelle sèche.

On doit frotter jusqu'à ce que le liquide soit complètement évaporé; sans cela, il reste autour des taches une espèce d'auréole.

Il suffit d'exposer à l'air, pendant deux ou trois heures, les objets nettoyés à la benzine, pour les débarrasser de l'odeur qu'exhale toujours cette substance.

Certaines taches résistent aux deux systèmes que je viens d'indiquer; ce sont celles qui proviennent de la bougie et des substances sucrées.

Pour la bougie, il suffit d'appliquer sur la tache huit ou dix doubles de papier sans colle (papier Joseph), et d'appuyer sur ce papier un fer très chaud; il absorbera complètement la bougie.

Les taches de sucre s'enlèvent facilement avec de l'alcool pur ou un peu d'eau de Cologne.

Je ne dois pas oublier les taches de fruits, de café et de vin.

Les fruits rouges, cerises, fraises, framboises, font des taches, sur lesquelles il faut se garder de mettre du savon. Il suffit de mouiller l'étoffe rougie

et de la *promener* au-dessus d'une légère fumée de soufre.

Si le café répandu n'est pas sucré, la tache disparaît rapidement quand on la frotte avec une serviette imbibée d'eau froide; s'il est sucré, l'eau doit être additionnée d'un peu d'alcool incolore; mais, dans ce cas, la tache résiste beaucoup plus au frottage.

Les pêches, prunes, abricots, poires, font de mauvaises taches; on est forcé, pour les enlever, d'employer un peu d'eau de Javel étendue d'eau.

Quant à la rouille, qui parfois se dépose sur les mouchoirs, elle est presque indélébile; le mieux est d'éviter les taches de ce genre, en n'accrochant jamais aucun linge sur des clous ou crochets d'acier.

Je crois avoir passé en revue tout ce qui, au sujet du blanchissage, peut intéresser une femme soigneuse : je dois redire, en terminant, que ces soins réguliers sont nécessaires à la conservation du linge.

V

LE VÊTEMENT — LA COULEUR; LA FORME L'ÉTOFFE

Entreprendre la description et la définition de chaque pièce du vêtement serait chose à la fois oiseuse et interminable. Nous avons vu déjà le linge, la flanelle, les lainages; c'est donc uniquement ce qu'on peut appeler le vêtement *extérieur* qui doit maintenant nous occuper.

Cette question ne peut être traitée en termes généraux et absolus, s'appliquant à toutes les régions, car les vêtements doivent subir l'influence des climats : les personnes qui habitent le nord de la France ne peuvent pas s'habiller comme celles qui passent leur vie dans les départements du midi. Nous ne pouvons donner ici que des règles générales, forcément modifiables suivant les lieux.

Dans quelque situation qu'elle se trouve placée, la femme doit veiller strictement aux dépenses de sa toilette, avoir son budget fixe et ne jamais le dépasser; mais, si cette question est importante pour les familles riches, elle devient vitale lorsqu'il faut équilibrer les modestes revenus d'un petit ménage.

Ici l'économie s'impose absolument. Mais il ne faut pas que cette économie devienne de l'avarice : rien n'est triste à voir comme une femme vêtue

d'une vieille robe, passée de couleur, surannée de forme, et des enfants qui traînent des blouses et des pantalons hors d'usage.

La science de la bonne ménagère consiste à rafraîchir, par un arrangement nouveau, des vêtements de l'année précédente, à en maintenir la fraîcheur par des soins réguliers, à les raccommoder au temps voulu, sans attendre qu'un trop long usage rende ces raccommodages impossibles.

Il est difficile à une femme occupée de faire elle-même ses vêtements neufs, robes, manteaux, etc. je dis difficile, mais non impossible, l'usage des machines à coudre ayant bien simplifié ce travail.

Mais elle peut toujours garnir ses chapeaux et ceux des enfants. Les fournitures pour les chapeaux sont devenues à très bon marché; les modes actuelles sont faciles à exécuter : ce sera donc toujours une économie.

Cette observation s'adresse surtout aux femmes de la campagne, qui, éloignées de tout, se croient obligés de recourir aux modistes de village. Il y a là une double source de dépense; d'abord le prix du ou des chapeaux, ensuite la tentation d'acheter des ornements neufs, auxquels on ne penserait pas si l'on arrangeait soi-même son chapeau.

Les Parisiennes, plus industrieuses, n'ont presque jamais l'idée de recourir à la modiste.

Je reviens à l'ensemble de la toilette.

Le premier principe à observer est la sobriété dans les ornements; le second, le choix des couleurs.

Le plus possible, il faut s'en tenir aux couleurs

tranquilles et plutôt sombres : elles ont l'avantage de convenir à toutes les saisons et de demeurer plus longtemps fraîches. Mais je ne voudrais pas, pour cela, imposer, uniformément à toutes les femmes, le triste costume noir des communautés religieuses.

Les jeunes filles surtout ont besoin d'égayer leur toilette par un mélange de couleurs jeunes; mais encore faut-il que ce mélange soit harmonieux à l'œil et jamais criard.

Lorsqu'une robe doit durer plusieurs saisons, il faut éviter les grands dessins, les impressions à effet, dont on se lasse vite : une étoffe de couleur neutre, tranquille, fournira une plus longue durée.

A notre époque, toutes les femmes sont plus ou moins astreintes à suivre la mode; mais la mode ne change pas si rapidement qu'on le croit parfois, lorsqu'on se borne à la suivre dans ses traits caractéristiques : par exemple, ne point porter les jupes bouffantes quand on est aux jupes plates, et réciproquement, prendre le milieu entre les chapeaux microscopiques et les immenses *cabriolets* que l'on voit sur certaines têtes.

A Paris, où le goût se forme instantanément, il est très facile de rester dans un juste milieu effacé et modeste : en province, il est moins aisé de se garantir des exagérations de la mode, parce que l'œil ne peut faire les comparaisons nécessaires pour *équilibrer* le goût.

Si j'ai rejeté le costume noir pour un usage continuel, je regarde comme indispensable que toute femme, jeune ou âgée, possède une robe noire, ton-

jours en bon état. Il y a une foule de circonstances où cette robe est de rigueur, les enterrements, par exemple : il est de mauvais goût d'assister à ces tristes cérémonies en robe de couleur.

Les jours de pluie, le vêtement noir est tout indiqué, et c'est encore le costume le plus commode si l'on doit faire un petit voyage. Il va sans dire que, pour la robe noire, plus encore que pour les autres, il faut adopter un modèle simple, puisqu'elle doit durer plusieurs saisons.

Il est bien difficile à une femme occupée de confectionner elle-même ses robes : il lui faut le plus souvent recourir aux couturières et payer des façons, toujours onéreuses. La véritable économie consiste donc, pour éviter l'appel trop fréquent de la couturière, à employer de bonnes étoffes : on débourse un peu plus d'argent à la fois, mais le vêtement fait un meilleur service.

Il faut se méfier également des étoffes à très bas prix et des *occasions*. Ce mot magique entraîne souvent à des dépenses, sinon inutiles, du moins superflues. On croit réaliser une économie réelle en achetant une étoffe *largement diminuée de prix* (suivant l'expression usitée), dont on n'a pas l'emploi immédiat, et que l'on réserve pour la saison prochaine; or, neuf fois sur dix, cette emplette prématurée ne répondra pas aux nécessités du moment pour lequel elle est faite.

La tentation des étalages existe surtout à Paris : mais, en province aussi, on reçoit des prospectus, on voit des annonces de journaux et l'on est quelque-

fois tenté par des occasions fabuleuses de bon marché, soit en étoffes, soit en vêtements confectionnés.

Je ne saurais assez dire combien l'on doit apporter de circonspection dans ces emplettes, faites à distance et sur prospectus. Il ne faut jamais rien commander sans avoir vu d'abord un échantillon de l'étoffe, s'être rendu compte de sa largeur, de sa solidité, de sa teinture.

Quant aux vêtements tout faits, ils sont généralement mal cousus et doublés avec des étoffes trop légères, inconvénients qu'il est impossible de constater à distance.

La conclusion des observations qui précèdent est que les femmes auxquelles une grande économie est imposée feront sagement de s'en tenir aux étoffes de laine solides et, pour ainsi dire, classiques, dont voici quelques types :

En première ligne, je placerai les tissus croisés, mérinos, cachemire, serge : le trait distinctif de ces étoffes est que les fils se croisent diagonalement, et non verticalement, et c'est à cela que tient la solidité du tissu.

Le mérinos, peu employé maintenant, est croisé à l'envers comme à l'endroit, tandis que les cachemires ne le sont qu'à l'endroit.

La beauté de ces étoffes tient à la qualité des laines.

Le cachemire de l'Inde est le plus léger, le plus souple, quoique très chaud. Le cachemire d'Écosse (ou cachemire français), un peu plus lourd, plus serré, est aussi plus brillant et d'un excellent usage.

La serge est un tissu, grossier d'apparence, serré, un peu rude, mais d'une solidité absolue : on l'emploie pour les habillements de petits garçons, les vêtements d'été des hommes, les costumes de religieuses. Cette étoffe était connue autrefois sous le nom d'*escot*.

C'est aussi avec la serge que l'on fait les costumes de bains de mer.

Tous ces tissus devraient être de pure laine; mais, pour les donner à bas prix, les fabricants mélangent la laine avec du coton, ce qui les rend lourds et enlève la solidité de la teinture.

On peut s'assurer de la présence du coton en brûlant quelques brins du tissu : la laine se recroqueville, tandis que le coton brûle en filant comme une traînée de poudre.

Quand le coton est filé avec la laine, l'expérience est plus difficile à faire; mais là où elle devient impossible, c'est pour les lainages produits par les chiffons de laine, filés et tissés à nouveau.

Là, il faut opérer simplement en plongeant le tissu douteux dans une forte dissolution de cristaux de soude. Si la laine est neuve, elle se séparera en brins; si elle est le produit de vieux chiffons, elle tombera en une sorte de bouillie.

Cette déplorable industrie du *refilage* des vieilles laines est surtout appliquée à la fabrication des draps. On produit ainsi de gros draps, d'un aspect pelucheux, doux au toucher, qui alimentent les confections à bon marché et qui, après un très court usage, tombent en lambeaux. Il faut, surtout dans les

qualités à bas prix, se méfier des lainages trop doux, car ils sont sûrement fraudés.

Les étoffes à côtes trop apparentes, à tissu trop serré, ont l'inconvénient de se couper facilement.

C'est dans les départements du Nord que se trouvent les plus grandes fabriques de lainage; mais il faut reconnaître qu'à prix égal, et dans les qualités ordinaires, les tissus anglais, cheviots, serges, alpacas, sont meilleurs que les nôtres. En revanche, pour les belles qualités, rien n'égale les draps français.

Quand on achète des tissus noirs, il faut s'assurer, en forçant sur la coupure de l'étoffe, que la teinture n'est pas brûlée, ce qui arrive quelquefois.

Après le cachemire, et plus approprié à la saison d'été à cause de sa légèreté, l'*alpaca* ou *orléans* est une bonne étoffe de fatigue, gardant jusqu'à la fin son brillant et son soutien.

L'alpaca est une étoffe unie, fabriquée avec le poil de certaines chèvres, poil soyeux et solide, tissé avec du coton. L'emploi de cette dernière matière donne de la solidité au tissu.

La couleur des vêtements n'est pas sans influence sur leur degré de chaleur. D'après les expériences, la laine colorée, surtout en noir, est plus perméable au calorique, et par suite moins chaude, que la laine blanche; mais, dans nos climats pluvieux et sombres, on ne peut se vêtir de couleurs claires, et il faut rechercher, parmi les nombreuses teintes découvertes par la chimie moderne, celles qui résistent le mieux à l'action combinée du soleil et de la pluie.

Le bleu foncé, dit bleu marine, le marron, le grenat foncé sont des couleurs solides; le vert, le violet, avec tous leurs dérivés, passent au contraire très vite.

Quant aux gris de toutes les teintes, aucun n'est solide.

Les étoffes dites *beiges*, tissées avec des laines naturelles, dans les teintes grisailles et brunes, sont d'une solidité parfaite et d'un prix très peu élevé. Les tissus beiges sont généralement croisés, ce qui en augmente la durée.

Les mousselines de laine, les crépons, sont, au contraire, des tissus unis, fort légers et agréables pour l'été; mais ils s'accrochent et se déchirent très facilement.

La largeur des étoffes est très variable. Les cachemires ont de 1 m. 20 à 1 m. 40, les alpacas 1 mètre environ, les percales et tissus de coton 80 centimètres. Il faut toujours s'assurer que ces largeurs sont exactes, car, à mesure que les fabricants diminuent le prix des étoffes, ils en réduisent les dimensions : il y a toujours avantage à employer les grandes largeurs.

A côté des étoffes de laine, il faut bien dire quelques mots des nombreuses étoffes de soie qui sont maintenant dans le commerce.

De toutes les matières textiles, la soie est certainement la plus agréable à porter, la plus jolie et la plus hygiénique; mais son prix élevé la place hors de la portée des petites bourses.

Autrefois l'emplette d'une robe de soie était chose rare, parce que la soie coûtait fort cher : il est vrai

qu'alors elle durait très longtemps. L'industrie moderne a voulu faire entrer les étoffes de soie dans la consommation générale, et, pour y arriver, elle a produit des soieries à des prix fabuleux. Journellement des prospectus annoncent pour 2 et 3 francs des satins, des taffetas, etc., et les acheteurs se laissent tenter, sans réfléchir qu'il est matériellement impossible de donner de la *vraie* soie à des prix pareils.

Je voudrais détourner nos sérieuses mères de famille de faire de pareilles emplettes, et les convaincre qu'une étoffe de soie à bas prix fera toujours la moitié moins d'usage qu'un bon lainage : au bout de quelques mois, ces petites soies, mélangées de coton, deviennent molles, ternes, perdent leur couleur et donnent un aspect peu correct aux personnes qui en sont vêtues.

Si une occasion se présente où la robe de soie est nécessaire, il faut l'acheter dans une maison de confiance (il en existe encore), et ne pas lésiner sur le prix. Le surplus de dépense sera amplement compensé par la durée de l'étoffe.

Il existe quelques tissus mélangés de soie et de laine : ces tissus sont jolis d'aspect, brillants et soyeux, mais ils craignent l'eau et se *grippent*, après avoir subi la moindre ondée. Cet inconvénient tient à ce que les deux matières textiles ne subissent pas au même degré l'influence atmosphérique : l'une se retire plus que l'autre et fait retirer l'étoffe tout entière.

J'ai dit plus haut qu'il faut éviter pour les vête-

ments les *arrangements* trop fréquents : il y a cependant certaines modifications et transformations utiles.

Ainsi, un corsage de robe étant usé, on portera sa jupe soit avec un jersey, soit avec une chemisette d'alpaca ou de satinette ; mais il faut le plus possible assortir les couleurs : les corsages noirs vont avec tout.

Lorsque la jupe est usée par le bas, on peut la rafraîchir à l'aide d'une ajouture, cachée par un ou plusieurs rangs de galons de laine.

Enfin, cette jupe, raccourcie et diminuée de largeur, deviendra un excellent jupon de dessous.

Un grand manteau peut devenir une jaquette, un manteau de demi-saison, assez chaud pour l'hiver, si l'on en double le haut avec de la flanelle du même genre.

J'ai pris au hasard ces exemples : d'autres transformations, avec un peu d'industrie, peuvent s'appliquer à tous les vêtements.

La teinture est aussi une grande ressource pour rajeunir des objets ternis, et maintenant qu'on est arrivé à teindre les robes, les manteaux, sans les défaire, il y a un double avantage, puisqu'on évite une seconde façon.

Dans cette étude rapide du vêtement féminin, il faut forcément parler du corset, dont l'usage est très attaqué par les hygiénistes.

L'un des plus compétents en ces matières s'est exprimé ainsi : « Sauf quelques exceptions, nous pouvons dire que le corset est un vêtement nui-

sible, parce qu'il contribue à amoindrir l'acte de la respiration et qu'il nuit à la liberté des mouvements. »

Des appareils analogues au corset étaient employés par les dames grecques ou romaines; mais c'est depuis Catherine de Médicis qu'on adopta les baleines juxtaposées.

Je crois qu'il faut surtout attribuer les funestes effets du corset à l'usage de se serrer outre mesure. Un corset souple, peu baleiné et peu serré surtout, présente peu d'inconvénients. Il doit permettre la liberté des mouvements et ne s'opposer en rien à la plénitude de la respiration.

L'étoffe employée doit être à la fois souple et résistante, les baleines et les plaques de métal aussi rares que possible.

Les ennemis absolus du corset disent qu'il déforme le corps, et citent en exemple les statues antiques, qui, à coup sûr, étaient dépourvues de cet engin de toilette; mais il faut convenir que nos modes sont bien plus faciles à établir avec l'aide du corset.

Je crois donc, pour résumer ce sujet, que la chose importante est de ne pas serrer la taille.

La chaussure, bas et souliers, mérite quelques observations.

Autrefois les bas étaient tous tricotés à la main, ceux d'été en coton blanc ou gris, ceux d'hiver en laine noire, blanche ou grise. La fabrication à la machine, les progrès de la teinture, ont bouleversé les habitudes anciennes, et ce n'est plus que dans les campagnes que les bas se font à la main.

Au lieu des provisions de bas, qui emplissaient les armoires des temps passés, on se borne maintenant à en acheter quelques paires à chaque saison. Ce système est évidemment plus coûteux que l'ancien; mais il est plus expéditif, chose importante à notre époque.

Toutefois je crois que, lorsque ce travail est possible, il vaut mieux tricoter les bas de laine que de les acheter tout faits; ils durent plus longtemps et sont plus faciles à raccommoder. Cela s'applique surtout aux chaussettes. Les hommes, portant de gros souliers, ont besoin que leurs chaussettes soient très solides, pour résister au frottement du cuir épais.

Les bas et les chaussettes en coton de couleur sont moins solides qu'en coton gris ou beige.

Le raccommodage doit se faire régulièrement après chaque lavage.

On commence par recouvrir les mailles éclaircies, soit en faisant la maille à l'aiguille, soit en passant des fils de reprises. Ensuite, lorsque le talon et la pointe sont usés, on les coupe et on les remplace, soit par un tricotage neuf, soit par des pièces coupées dans de vieux bas et posées à plat, au point de Saxe ou point de chausson.

Enfin, avec un bon patron, il est facile de tailler des bas d'enfants dans de vieux bas de grandes personnes et l'on obtient ainsi une économie, appréciable dans un petit ménage.

Il vaut mieux acheter des bas de coton de bonne qualité et les raccommoder, que de se laisser

tenter par les *occasions* à 50 ou 60 centimes. Ces bas en mauvais coton durent à peine quelques jours et sont toujours chers, quel qu'en soit le prix.

Pour les souliers, je répéterai encore qu'il faut acheter du solide plutôt que du bon marché et revenir moins souvent à l'emplette.

La chaussure de peau est sans contredit la plus hygiénique : les bottines, lacées ou boutonnées, soutiennent le pied mieux que les souliers et sont préférables pour les personnes qui ont une tendance au gonflement des chevilles.

Par contre, les souliers sont plus vite mis et moins coûteux. On peut, en hiver, pour avoir plus chaud, porter les guêtres sur les souliers.

La chaussure fourrée, de flanelle ou de peau d'agneau, n'est pas d'un bon emploi : l'intérieur s'imprègne d'humidité et sèche difficilement. Pour la même raison, les souliers de caoutchouc ne doivent être portés qu'exceptionnellement, dans les temps de fortes pluies.

Il faut toujours avoir deux paires de chaussures, que l'on porte alternativement, leur laissant ainsi le temps de sécher d'un jour à l'autre. Lorsqu'on rentre, après avoir marché à la pluie et dans la boue, il faut toujours retirer la chaussure mouillée et prendre des pantoufles : c'est une précaution absolument nécessaire, si l'on veut éviter les rhumes, les maux de gorge et autres indispositions résultant du froid aux pieds. Cette précaution s'impose encore plus lorsqu'il s'agit des enfants, qui ne se rendent pas compte de leurs impressions.

Les chaussures humides doivent être soumises à une chaleur très douce, pour qu'elles sèchent sans se rétrécir; quand on présente au feu des souliers trop mouillés, le cuir se racornit et s'use très vite.

Quand on habite la campagne ou un village, le meilleur moyen de se préserver du froid et de l'humidité est de porter en hiver des sabots, avec des chaussons de laine à l'intérieur. C'est la seule chaussure absolument imperméable.

En terminant cette rapide revue des principaux objets qui composent la toilette des femmes, je voudrais dire encore quelques mots des chapeaux. C'est un des chapitres sur lesquels l'industrie d'une femme peut réaliser les plus sérieuses économies.

Les chapeaux de notre époque sont de formes assez diverses pour qu'on puisse choisir parmi les différents modèles ceux qui vont à telle ou telle figure.

Les chapeaux ronds doivent être réservés aux jeunes têtes, et les personnes âgées ou simplement d'âge mûr feront toujours mieux d'adopter les capotes. Cette coiffure donne un air plus sérieux, plus correct; le nœud des brides encadre mieux un visage un peu fatigué, des cheveux grisonnants, etc.

Chapeaux ronds et capotes sont très faciles à faire, pour peu qu'on s'en donne la peine. Les premières fois, il faudra peut-être défaire et refaire; mais on arrive toujours avec de la patience à un résultat suffisant.

Il faut surtout choisir des formes *tranquilles*, ni

trop grandes, ni trop petites, et des ornements simples. Les plumes et les fleurs doivent être employées avec une grande modération : en général, un nœud de ruban est plus réellement joli qu'un gros paquet de fleurs et de plumes.

Les fleurs finies sont très chères : celles qu'on achète à bas prix ont un aspect vulgaire, des couleurs criardes. Un bon chapeau de paille noire, à grands bords, sera infiniment plus joli, orné d'un gros nœud de rubans, que surmonté d'un panache de plumes, qui se défriseront à la première pluie et prendront des allures de vieux plumeau.

De même, une capote garnie d'un mélange de dentelles et de rubans sera et restera bien plus distinguée que si elle était couverte de fleurs.

Le même chapeau doit toujours durer au moins une saison, et si l'on a employé des matériaux solides, il restera joli pendant toute sa durée. Afin de le ménager, la femme économe aura un chapeau de paille noire, forme ronde, qui, simplement garni d'un nœud de ruban, lui servira, en toutes saisons, pour faire les commissions et les courses du ménage.

Une observation en passant : il faut toujours, lorsqu'on rentre chez soi, ranger son chapeau dans un carton ou une caisse et ne jamais le laisser exposé à la poussière.

Cette mesure d'ordre doit aussi, d'ailleurs, s'étendre aux autres vêtements, et le premier soin, quand on rentre, doit être de quitter la robe de sortie, pour en revêtir une moins fraîche et mieux adaptée aux

occupations du ménage. C'est grâce à ces petits soins que l'on peut garder jusqu'à la fin ses vêtements en bon état.

Il est utile d'avoir toujours à sa portée une robe d'étoffe à bon marché, faite en *peignoir* ou en *matinée*, qui servira le matin et le soir pour les travaux d'intérieur. La *matinée*, composée d'une jupe, avec un corsage ample, est plus correcte que le peignoir. Toutefois il ne faut pas se laisser aller à porter toujours ce genre de robe : on aurait une apparence de trop grand négligé.

Peignoir.

Matinée.

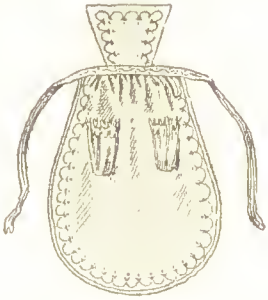
Toujours au point de vue de l'ordre, je recommanderai l'usage des tabliers : les femmes occupées ne doivent jamais s'en passer. On peut les varier, réserver à la cuisine les grands tabliers de cotonnade et en avoir pour la journée de plus jolis, soit en étoffe noire, soit en indienne aux couleurs vives, soit en toile grise. Il suffit de 75 centimètres d'étoffe, un mètre au plus, pour faire un tablier, et comme on a des indiennes pour 60 centimes le mètre, chaque tablier est donc un objet d'un prix insignifiant.

La lingerie est maintenant très réduite dans son emploi journalier, trop, dirai-je, car l'aspect de pro-

preté générale a beaucoup perdu par l'habitude si répandue de ne plus porter de cols, ni de manchettes.

On a remplacé le linge blanc par des ruches, des plissés, beaucoup plus coû-

Grand tablier avec bavette.



Tablier d'après-midi.

teux. Il faut éviter, autant que possible, de céder à cette mode : il est facile, pour garnir les robes, de tailler soi-même des bandes de mousseline blanche ou de couleur : les bandes, coupées dans une étoffe à bon marché, coûtent certainement cinq ou six fois moins que les plissés achetés tout faits.

Je ne puis passer sous silence le chapitre des gants, pour lesquels, à la ville surtout, il faut prévoir une certaine dépense.

Les gants de peau, toujours coûteux, doivent être réservés pour les occasions de toilette, et pour l'ordinaire, ceux de laine en hiver, ceux de fil d'Écosse en été, sont tout à fait suffisants.

Ce n'est pas une économie d'acheter des gants de peau à bon marché : ils sont de mauvaise qualité, mal coupés et durent peu, tandis que de bons gants

de chevreau peuvent servir pendant très longtemps.

Ils ne se déchirent pas et ne s'usent que par un long frottement. Il faut les entretenir avec soin et les recoudre à la moindre fente.

Du reste, les gants de laine, de fil et de soie demandent les mêmes soins. Ceux de soie, toujours assez chers, durent peu. J'aime peu et je ne comprends guère les mitaines, qui, ne recouvrant que la paume de la main, laissent les doigts à découvert.

Les minutieuses observations auxquelles je me suis laissée aller ont leur importance dans un budget restreint comme celui que nous avons en vue, et en terminant, je ne saurais assez dire à nos modestes ménagères que les petites économies réalisées sur chaque objet du ménage et de la toilette forment à la fin de l'année un chiffre qui en vaut la peine.

VI

LE CHAUFFAGE — L'ÉCLAIRAGE

Nous arrivons au chauffage et à l'éclairage, deux questions qui se tiennent de près. Une femme soigneuse peut réaliser une sérieuse économie sur ces deux chapitres de la dépense du ménage.

Ici encore, il faut agir différemment, selon qu'on habite les grandes villes ou la campagne.

J'ai déjà signalé combien la vie à la campagne est plus facile au point de vue matériel; la question du chauffage me donne une fois de plus l'occasion de le constater.

Dans les pays de montagnes, villages ou hameaux, le bois, qui est le meilleur de tous les combustibles, est à un prix peu élevé ; on peut y joindre, pour faire la cuisine, le charbon de bois, qui est plus propre que la houille.

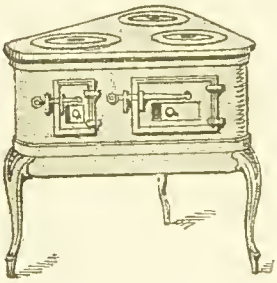
Mais le bois et le charbon de bois ont l'inconvénient de s'éteindre très vite, si l'on n'a pas la précaution de les recouvrir de cendres chaudes, et ce serait une grande perte de temps que de rallumer le feu chaque fois qu'on en aurait besoin.

Pour remédier à cet inconvénient, beaucoup de maisons maintenant ont des poêles à houille que tout le monde sait entretenir.

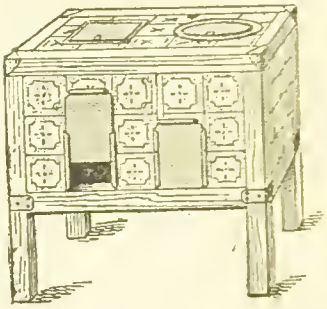
Mais indépendamment de ce chauffage général, il

faut du feu pour préparer les aliments et faire la cuisine.

Dans certains appartements, un fourneau à la houille est placé dans la cuisine; ce fourneau n'est pratique que dans le cas où l'on est en famille et où il faut des repas pour plusieurs personnes.

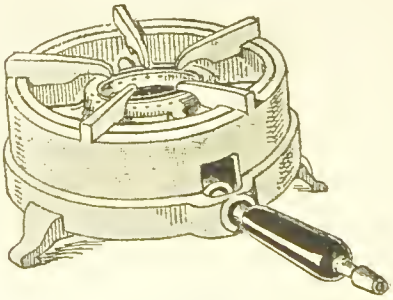


Fourneau à la houille.



Petit réchaud au charbon.

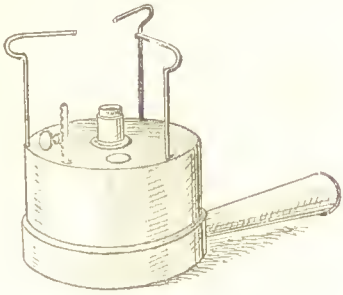
Pour une femme seule, il sera plus économique de préparer son dîner sur un petit réchaud au charbon de bois ou sur un réchaud au pétrole.



Petit fourneau à gaz.

Ce dernier système est d'un emploi très rapide, mais moins économique que le charbon. C'est pourquoi je le conseille seulement lorsqu'on veut préparer quelque chose de vite cuit : des œufs, une côtelette ou une grillade, une omelette, etc. Les jours où l'on voudra faire cuire de la viande dans son

jus ou un pot-au-feu, il vaudra mieux allumer un réchaud au charbon, qui durera plusieurs heures, si l'on a soin de l'entretenir.



Réchaud à alcool.

Pendant l'hiver, une femme économe peut très bien avoir, dans la chambre où elle se tient, un petit poêle avec four intérieur et réchaud à cuisine sur la plaque : il lui est facile alors, pour préparer ses repas, d'utiliser le feu qui chauffe son appartement.

Il faut éviter les changements trop brusques de température; c'est pour avoir négligé cette précaution, que tant de femmes sont prises pendant l'hiver de rhumes, de maux de gorge et autres malaises.

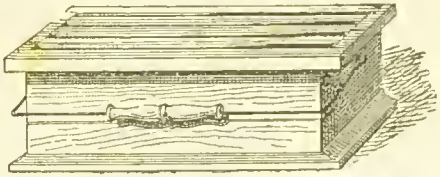
Il est bon de changer l'air en quittant une pièce chauffée; mais cet air doit être à peu près à la même température.

Il est aussi très mauvais pour la santé de prendre ses repas dans une chambre froide : la digestion se fait mal, la tête se congestionne, et souvent on paye d'une journée de migraine l'oubli de ces précautions hygiéniques.

Ceci m'amène naturellement à parler d'une habitude très fréquente, surtout en province et à la campagne. Il s'agit des chaufferettes au charbon.

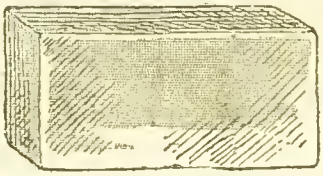
Dans certaines contrées, où les systèmes de chauffage sont encore mal organisés, presque toutes les

femmes se servent de ce dangereux engin. Il y avait même autrefois des écoles de campagne où chaque enfant apportait sa chaufferette. On peut penser ce qu'était une atmosphère viciée par les exhalaisons de tous ces petits foyers.



Chaufferette au charbon.

Je crois que cet usage déplorable a peu à peu cessé, grâce aux observations des inspectrices. Mais j'ai pu voir plus d'une fois que, si la chaufferette est interdite aux enfants, quelques femmes l'emploient encore pour elles-mêmes.



Brique réfractaire.

Je conviens que c'est une chose très commode, très économique, puisque la braise enfoncée dans la cendre chaude dure plusieurs heures; mais, je le répète, rien n'est plus malsain. Outre qu'elle vicie l'atmosphère, la chaufferette, en attirant violemment le sang aux pieds, fait gonfler les veines et favorise le développement des varices, infirmité malheureusement très répandue.

Bouillotte ou boule d'eau.

La *bouillotte* ou *boule* d'eau chaude n'a aucun des inconvénients de la chaufferette au charbon, et les

personnes que le froid aux pieds fatigue trop peuvent s'en servir sans aucun danger. Pour que l'eau conserve sa chaleur, il ne faut pas que la bouillotte de métal soit exposée à l'air; il est facile de faire soi-même une petite caisse garnie de molleton ou de drap, dans laquelle on la mettra.

Tout ce que je viens de dire sur les précautions hygiéniques contre le froid s'adresse aussi bien aux femmes de Paris qu'à celles de la province, et à toutes je conseillerai d'avoir un thermomètre, afin de conserver à peu près la même température dans leur chambre. La température ne doit guère descendre au-dessous de 15 degrés centigrades et il ne faut jamais la laisser monter au-dessus de 18°.

Thermomètre.

Nous venons d'étudier le chauffage à la campagne.

A Paris, beaucoup de maisons ont de grands poêles de faïence qui donnent une chaleur douce, sans exhalaisons malsaines; mais souvent les pièces sont chauffées soit par de petits poêles de fonte, soit par des cheminées au coke.

Ce dernier système est coûteux : de plus, il est difficile à une femme occupée au dehors d'entretenir un feu de coke dans son appartement, car généralement elle n'a ni bonne, ni femme de ménage pour surveiller le feu quand elle n'est pas là.

Il est donc plus économique de placer dans la salle

à manger le poêle-fourneau dont j'ai déjà parlé. Pendant l'été, ce poêle sera transporté dans la cuisine; on ne l'allumera que les jours de lessive ou de nettoyage, et, ces jours-là, pour utiliser doublement le feu, on mettra dans le four une viande braisée ou bien le pot-au-feu.

A Paris et dans les grandes villes, on jouit d'un avantage inconnu aux campagnes : l'emploi du gaz appliqué à la cuisine. Je me hâte de dire que ce n'est pas un système économique. Mais il fait gagner beaucoup de temps, et pour une femme dont toute la journée est prise par des occupations successives, une économie de temps vaut une économie d'argent.

J'engage donc tous les ménages à se procurer un petit fourneau à gaz pour deux ou trois casseroles. La Compagnie du gaz se charge de fournir, sans rétribution, les ustensiles de chauffage, ce qui facilite beaucoup l'installation du gaz dans les petits ménages.

Ce n'est pas, je le répète, un système économique : mais une personne soigneuse peut réduire beaucoup la dépense du gaz. Il suffit de ne jamais laisser ouverts les robinets, de baisser la flamme, de fermer le compteur chaque fois qu'on éteint le feu, et enfin de tenir bien nettoyés les tuyaux conducteurs du gaz.

La couleur de la flamme indique si ces tuyaux sont engorgés par la poussière. Si elle est bleue, le fourneau est propre; si elle est blanche, il est sale et il faut se souvenir que la flamme blanche dépense plus de gaz que la flamme bleue. C'est donc une affaire de

pure attention; mais sur laquelle je ne saurais assez insister. J'ai constaté, par mon expérience personnelle, que la dépense du gaz peut être doublée par le défaut de surveillance.

Le système des *fourneaux à casseroles* est celui qui demande le moins de gaz. Quand on peut se donner le luxe d'un gril et d'une rôtissoire, c'est très commode; mais il ne faut pas oublier qu'une côtelette ou un bifteck sur le gril dépenseront plus de gaz que sautés à la poêle.

Je ne puis terminer le chapitre du chauffage sans parler des poêles mobiles, dont l'usage est devenu malheureusement trop fréquent à Paris. Il est bien peu de ménages où l'on résiste à l'introduction de ce meuble, si commode et si économique. Les avantages multiples de ce mode de chauffage ont fait oublier les inconvénients et les dangers qu'il présente au point de vue hygiénique.

Quel que soit le système de poêle mobile, il est toujours dangereux, surtout dans les appartements exigus. Je ne parle pas des asphyxies complètes, qui ont été signalées en assez grand nombre: elles sont dues certainement à l'imprudence des personnes chargées du soin des feux. Mais l'emploi de ces poêles amène fatalement, par l'exhalaison de l'oxyde de carbone, de l'anémie, des maux de tête, des maux d'estomac.

Ce danger n'existe pas dans les poêles et fourneaux à tirage rapide et il est facile de couvrir le feu avec un mélange de cendres mouillées et de petit charbon, qui se conserve pendant plusieurs heures. Seule-

ment, il faut éviter de fermer la clef du tuyau, car, en arrêtant le tirage, on s'expose aux inconvénients du poêle mobile.

La houille est préférable au coke, quoiqu'un peu moins économique, parce que le coke donne un feu sec, qui souvent fatigue les bronches et la gorge.

Il ne faut jamais oublier de mettre sur les fourneaux allumés une jatte d'eau; cette eau, en s'évaporant, diminue la sécheresse de l'air.

Nous allons maintenant parler de l'éclairage.

La question à résoudre est celle-ci : obtenir une bonne lumière et dépenser peu de combustible.

Nous devons d'abord pour l'usage régulier rejeter la bougie : elle ne doit être employée que lorsqu'on n'a pas de lampe sous la main. Elle est coûteuse; sa lumière, très faible, vacille et fatigue la vue; il est impossible de s'en servir pour travailler et pour lire ou écrire.

Dans tous les cas, il ne faut jamais acheter de la bougie à bas prix, à cause des falsifications, dont je ne citerai que quelques exemples.

La craie, le plâtre, les suifs mal épurés sont employés pour la qualité inférieure, qui éclaire mal et exhale une mauvaise odeur.

La bougie doit être d'un beau blanc, d'une surface unie et absolument sans odeur.

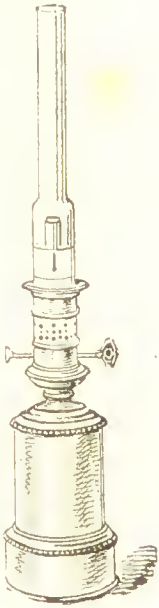
La meilleure substance éclairante est l'huile épurée; mais les inconvénients de la lampe à huile sont nombreux : d'abord, le prix de la bonne huile, la difficulté de s'en procurer de pure; puis l'entretien de la lampe elle-même, qui nécessite de fréquents nettoyages.

Aussi le pétrole est-il maintenant employé par les personnes qui veulent s'éclairer économiquement.

On a beaucoup exagéré le danger du pétrole : il suffit, pour l'éviter, de quelques précautions. Il faut : 1° toujours garnir et nettoyer les lampes dès le matin et dans un endroit éloigné du fourneau allumé; 2° tenir le bidon au pétrole bien fermé et loin du feu.

Lampe à pétrole.

Cette substance est très volatile; il se produit donc toujours un léger suintement à l'extérieur des lampes : il faut, à cause de cela, avoir soin de les essuyer chaque jour, même lorsqu'on ne doit pas s'en servir.


Lampe à huile.

Si l'on observe les précautions que je viens d'indiquer, on obtiendra une bonne lueur blanche et pas d'odeur.

La mèche de la lampe à pétrole doit être *frottée* avec un chiffon, et non pas coupée avec des ciseaux : ce dernier procédé amène de la fumée.

Enfin, si l'on veut éviter la fumée et la mauvaise odeur, il faut surtout acheter du bon pétrole. La pureté de cette substance se reconnaît à la teinte bleuâtre.

Dans l'intérêt de la vue, je recommanderai d'avoir

toujours un abat-jour, assez grand pour que la lueur ne frappe pas directement les yeux : les couleurs bleues et vertes sont préférables aux autres.

Bidon.

Je ne dirai que deux mots, en finissant, sur les petites lampes à essence minérale. Il faut encore avec elles plus de précautions que pour les lampes à pétrole, parce que l'essence prend feu à une plus grande distance.

Les verres de lampe ne doivent jamais être lavés à l'eau : il faut simplement les essuyer chaque jour et, s'il survient quelque tache, on l'enlèvera avec un peu d'alcool. Il faut aussi ne jamais les toucher avec des mains humides. Grâce à ces soins, le même verre peut servir plus d'une année.

VII

L'ALIMENTATION — LES DIVERSES SUBSTANCES; LE SEL, LE PAIN, LA VIANDE, ETC.

Nous avons touché, jusqu'à présent, aux diverses branches de l'économie domestique. Je n'ai pas la prétention d'avoir traité à fond tous ces sujets. Mais je crois en avoir assez dit pour mettre en éveil votre expérience personnelle.

J'arrive maintenant à l'alimentation, qui comprend : 1° une légère connaissance des matières premières; 2° la façon de les employer, c'est-à-dire la cuisine; 3° l'économie appliquée aux achats et à l'emploi des matières premières; 4° enfin la partie hygiénique de l'alimentation.

Tout le monde connaît l'importance de l'alimentation au point de vue de la santé et, par suite, son influence sur le moral. Tout le monde sait, par ses observations personnelles, l'effet que la digestion produit sur l'homme. Or la digestion dépend le plus souvent de la nature des aliments.

Pour ne citer qu'un exemple, pris à l'extrême, je vous rappellerai les ravages produits par les boissons alcooliques.

Je ne crois pas sortir de mon sujet en donnant sommairement, à propos de l'alimentation, quelques principes de physiologie élémentaire.

On vous a certainement donné la définition suivante : *l'alimentation a pour but de réparer les pertes de l'organisme et de lui fournir les matériaux de son accroissement.* Elle doit être appropriée à l'âge, à la profession et aux conditions climatériques. Une mère de famille doit donc donner tous ses soins à la nourriture, puisque d'une alimentation convenablement appropriée dépend la bonne santé de sa famille.

Dans les campagnes, les aliments peuvent être moins substantiels ; ils sont aidés par le bon air dans leur rôle de fortifiants. Mais, dans les grandes villes, où l'air est vicié, il devient beaucoup plus nécessaire d'avoir une nourriture réparatrice.

Les falsifications, pratiquées sur presque toutes les denrées, augmentent encore la difficulté de se procurer à bon marché une nourriture convenable.

Toutes les substances alimentaires contiennent en proportions inégales les aliments simples : 1° l'eau ; 2° les sels ; 3° les albuminoïdes (œufs, viandes, etc.) ; 4° les hydrocarbonés (sucre, fécules, graisse, etc.).

Comme les aliments simples ne se trouvent pas en même proportion dans les différentes substances, il est nécessaire de varier avec intelligence la nourriture, afin de fournir au corps humain la quantité de chaque substance qui lui est nécessaire.

Les aliments sont empruntés aux trois règnes.

Le règne minéral est représenté par les sels, dont le principal est le sel de cuisine (chlorure de sodium). Ce sel, indispensable à l'organisme, n'existe pas en quantité suffisante dans les substances ordinaires : il

faut en ajouter environ 20 ou 25 grammes par jour et par personne. Il est particulièrement nécessaire de donner aux enfants une nourriture salée.

Outre le sel marin, le corps a besoin de phosphates, de sels de chaux, de potasse, de fer, et il faut savoir, dans certains cas, augmenter la dose de telle ou telle de ces substances.

Par exemple, quand un petit enfant est faible des jambes ou a une dentition pénible, une mère attentive pourra lui faire prendre du phosphate de chaux ou mieux encore du lait (aliment riche en phosphate). Elle pourra aussi donner un peu de fer et une nourriture plus fortifiante à une jeune fille pâle et languissante.

Je suis convaincue que très souvent, en surveillant de près la nourriture, on préviendrait des maladies.

Les substances végétales sont nombreuses et variées.

Les unes, pois, haricots, fèves, lentilles, rentrent dans la catégorie des légumineuses : elles sont riches en matières azotées, assez nourrissantes, mais peu sucrées et, à l'exception des lentilles, de digestion laborieuse.

Les autres rentrent dans la nombreuse famille des céréales : blé ou froment, orge, seigle, avoine, maïs, sarrasin, riz. Je les indique dans l'ordre de leur richesse en principes azotés : le froment en contient 13 pour 100, et le riz 5 pour 100.

Les céréales, principalement le maïs, sont riches en acide phosphorique, qui, comme on sait, exerce une grande influence sur le cerveau.

Le blé ou froment, sous forme de pain, est de toutes les céréales la plus employée.

Le pain contient beaucoup d'eau, qui diminue par une cuisson plus forte. Il est donc préférable d'acheter du pain bien cuit, dans lequel la croûte est abondante : cuit du jour, il est plus indigeste que celui de la veille et, j'ajoute, moins économique.

J'ai souvent entendu dire que le pain nourrit mal; c'est un préjugé : le pain est au contraire un aliment sain et nutritif, presque un *aliment complet* (c'est-à-dire contenant, dans les proportions voulues, toutes les substances nécessaires à l'organisme).

Dans certains pays de montagnes, le seigle remplace le froment, mais il est moins nourrissant et plus indigeste; en revanche il est rafraîchissant. Je crois donc qu'il n'y a aucun inconvénient à manger du pain de seigle, à la condition d'en choisir qui soit cuit depuis vingt-quatre heures.

Dans les montagnes, on se nourrit aussi beaucoup de châtaignes. La châtaigne peut être rapprochée du riz, parce qu'elle contient beaucoup de sucre et peu de matières azotées. Cependant c'est un aliment dont il ne faut pas abuser : il occasionne souvent des maux d'estomac et il provoque une certaine lourdeur du cerveau.

La pomme de terre contient peu d'azote, mais elle est riche en phosphate de chaux et en fécule, et, avec un mélange de beurre ou de graisse, elle devient un bon aliment.

Les légumes de toute espèce et les fruits doivent

occuper une large place dans une alimentation bien ordonnée : ils contribuent à faciliter la digestion. Toutefois il faut savoir réunir dans un même repas telle viande et tels légumes dont les propriétés se combinent. Quant aux fruits, employés avec modération, tantôt crus, tantôt cuits, ils ont une excellente influence sur la santé.

Les substances animales s'indiquent d'elles-mêmes : la viande, le poisson, le lait, le beurre, les œufs.

La viande s'emploie de différentes façons : rôtie, grillée, à l'étuvée, bouillie.

Rôtie, elle est soumise à une chaleur vive, qui coagule l'albumine extérieure et forme une espèce de coque, qui empêche les sucs intérieurs de s'échapper : elle perd en moyenne, et avec des variations suivant l'espèce, 19 pour 100 de son poids cru.

La viande bouillie ne perd que 15 pour 100, parce qu'un certain poids d'eau s'ajoute à celui de la viande; mais elle laisse dans l'eau presque tous ses sels, sa gélatine et diverses substances animales : c'est pourquoi elle a beaucoup moins de goût que la viande rôtie.

Le bouillon contient des sels, de la graisse; mais sa valeur alimentaire est faible : il agit surtout comme stimulant, à peu près comme une infusion de thé. Une personne nourrie seulement de bouillon ne tarderait pas à perdre ses forces.

La viande grillée est analogue à la viande rôtie, puisqu'elle est de même exposée directement à l'action du feu.

Celle que l'on cuit à l'étuvée, dans son jus, conserve toute sa valeur.

Enfin, la viande salée est très employée dans les campagnes sous forme de lard, jambons, saucissons. C'est une nourriture dont il ne faut pas abuser, parce qu'elle dispose aux maladies de la peau; mais, prise d'une façon modérée, elle est au contraire tonique et fortifiante.

En résumé, nous voyons que, si le régime se composait seulement d'une seule catégorie d'aliments, soit de pain et de légumes, soit de viande, il faudrait une quantité considérable de ces aliments pour subvenir à la dépense de l'économie : c'est pour cela que, dans les pays pauvres, où l'on se nourrit exclusivement de pain et de pommes de terre, on arrive à en consommer beaucoup.

Le pain est bien, ainsi que je l'ai déjà dit, un aliment presque complet; mais il ne renferme pas assez de matières grasses et azotées.

Le lait est assez complet pour suffire à lui seul à l'alimentation, car il contient du sucre, de la graisse, des matières azotées. Aussi est-il employé maintenant dans les hôpitaux pour nourrir presque tous les malades.

L'œuf très frais est un aliment complet : il contient de l'albumine, des graisses, des sels minéraux; mais il y aurait des inconvénients à se nourrir uniquement d'œufs.

Les conditions d'une bonne digestion sont : 1° des aliments (ainsi que nous venons de le voir contenant tous les principes nécessaires à l'entretien des

organes; 2° une nourriture variée; 3° de la régularité dans l'heure des repas; 4° une alimentation suffisante, mais non prise en excès.

Le régime doit être moins substantiel dans les climats chauds que dans les pays froids.

Il est nécessaire également de varier la dose et la qualité des aliments, selon qu'ils sont destinés à des personnes robustes ou bien à des vieillards et des enfants; et la maîtresse de maison peut seule avoir ces soins minutieux, d'où dépend presque toujours la santé de la famille.

J'ai dû parler un peu longuement des principes généraux de l'alimentation; il faut en avoir quelque notion, pour faire la cuisine avec intelligence.

Il faut se rendre compte de la valeur nutritive de chaque substance, de son prix marchand et enfin du temps qu'exige la confection de chaque plat.

Je n'ai pas la prétention de faire un *livre de cuisine* : je voudrais seulement montrer qu'en connaissant à fond la valeur et l'emploi des substances alimentaires, on peut, par le raisonnement, arriver à trouver la façon de les préparer la plus agréable au goût, la plus rapide et la plus économique.

S'il ne s'agissait que de faire une bonne cuisine sans regarder à la dépense, ce serait trop facile; mais notre maxime doit être : *Faire bien avec peu d'argent et peu de temps.*

Je donnerai encore quelques détails sur les matières premières qui entrent dans la composition des repas les boissons — l'eau, le vin, le cidre, la

bière, — les graisses — beurre, saindoux, huiles, — les viandes de chaque espèce, avec la définition des morceaux différents, et puis les diverses manières de cuire et d'accommoder chacun des aliments, soit viandes, soit légumes, que nous aurons étudiés.

J'ai souvent vu des femmes qui croyaient trouver, dans un livre de cuisine, des indications suffisantes pour suppléer à leur inexpérience du ménage. C'est une grosse illusion. Les livres de cuisine, dont quelques-uns sont excellents, ne sont utiles que si l'on a déjà des connaissances culinaires exactes; de plus, leurs recettes sont en général peu économiques.

Enfin, si, chaque jour et à chaque repas, il faut avoir recours à un livre, c'est une grande perte de temps. On doit savoir à la fois *comment* on prépare tel ou tel plat, *quels* sont les condiments qui lui sont propres et *pourquoi* l'on emploie tel ou tel procédé.

VIII

LES BOISSONS — L'EAU, LE VIN, LA BIÈRE, LE CIDRE

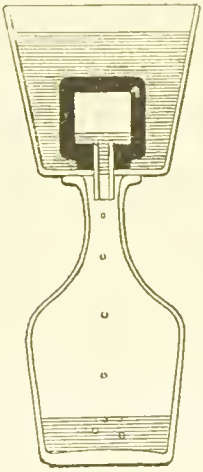
Nous venons de voir que, pour faire la cuisine d'une façon intelligente, il faut avoir quelque connaissance des divers éléments et matériaux qui doivent la composer.

L'eau est en première ligne, puisqu'elle existe partout dans l'économie, dans le sang, les os, les muscles, le cerveau. La plupart des aliments sont dissous ou cuits à l'aide de l'eau. Sa pureté est donc une nécessité de premier ordre, dont l'importance est doublée en temps d'épidémie. Tout le monde sait que la dernière invasion du choléra fut provoquée dans certaines villes par l'emploi d'eaux corrompues. Plus récemment encore, dans une petite ville peu éloignée de Paris, on a constaté plusieurs cas de fièvre typhoïde produits par la même cause.

Il faut donc toujours s'assurer de la qualité de l'eau qu'on devra employer, et lorsqu'on ne sera pas très sûr de sa pureté, on devra la filtrer ou la faire bouillir. Ce dernier système est excellent; mais il ne faut pas oublier que l'ébullition rend l'eau indigeste, parce que celle-ci ne contient plus de gaz en dissolution. Avant de l'employer, il faut l'agiter vivement, afin de lui rendre la légèreté qu'elle a perdue.

L'eau de source est la plus pure et la plus

agréable au goût; mais, dans les grandes villes, et à Paris surtout, cette eau ne suffit pas à alimenter toute la population : on y joint l'eau de la rivière, et c'est alors que l'usage du filtre est indispensable.



Filtre.

Linge autour de la carafe.

La bonne eau potable doit être claire, limpide, sans odeur, sans couleur, aérée, légère; elle doit dissoudre le savon et cuire les légumes sans les durcir.

Pendant l'été, l'eau qui alimente les villes n'est pas fraîche, et contre cet inconvénient, on a souvent recours à la glace. Cet usage n'est pas très bon pour l'estomac; de plus, c'est toujours un petit surcroît de dépense. Il vaut mieux faire rafraîchir l'eau destinée à la boisson dans un vase en terre poreuse ou simplement dans une carafe enveloppée d'un linge mouillé et placée dans un courant d'air. Dans ce cas, il faut avoir soin de maintenir l'humidité du linge.

L'eau potable contient de l'oxygène, de l'azote, de l'ammoniaque et de l'acide carbonique. Cette dernière substance agit sur la digestion; c'est pourquoi les eaux minérales alcalines gazeuzes, qui en contiennent de fortes proportions, sont fort utiles aux personnes dont les fonctions digestives sont lentes. C'est par les effets réunis de l'acide carbonique et du carbonate de soude que ces eaux agissent sur l'économie.

La vie sédentaire des villes expose à certains troubles des fonctions digestives, en particulier au manque d'appétit, et ces malaises se produisent généralement pendant les chaleurs. Je crois qu'un emploi modéré de certaines eaux minérales dites « eaux de table », mélangées avec le vin, est excellent pour combattre les malaises d'estomac. C'est une petite dépense, qui souvent évitera de recourir à une vraie médication. Toutefois il ne faut jamais faire usage d'eaux minérales vraiment médicales sans l'avis d'un médecin.

La boisson la plus répandue en France est l'eau mélangée de vin; mais cette boisson, très hygiénique quand elle est pure, est souvent dangereuse à cause des falsifications sans nombre qui dénaturent le vin.

Tout le monde sait que le vin est le produit de la fermentation du jus de raisin : il contient de l'alcool, du sucre, du tanin, des matières grasses qui lui donnent son parfum, des tartrates de chaux, de fer, de potasse, de l'acide carbonique, etc.

Suivant les diverses qualités, les uns ou les autres

de ces éléments dominent et donnent au vin une valeur différente. Ainsi, le bourgogne contient plus d'alcool que le bordeaux, qui, à son tour, doit sa facilité de conservation au tanin qu'il renferme en plus grande abondance.

Les vins blancs, à l'exception de certains vins mousseux, sont fabriqués avec du raisin blanc. Les vins de Champagne et autres vins mousseux sont des vins mis en bouteilles et bouchés solidement avant une complète fermentation : celle-ci, continuant en bouteille, forme une grande quantité d'acide carbonique, qui reste dissous dans le vin, grâce à la fermeture du goulot. C'est ce gaz qui fait sauter le bouchon lorsqu'on enlève le fil de fer qui le maintient.

Les vins du midi de la France (lunel, frontignan, banyuls), d'Espagne et d'Italie (alicante, madère, xérès, malaga, marsala) sont chargés en alcool et en sucre, ce qui les rend capiteux; mais, par cela même, ce sont de bons reconstituants et on les emploie de préférence pour les préparations médicales, quinquina, fer, etc.

Je crois utile de parler ici du vin de quinquina, dont l'usage est si répandu pour les femmes et les enfants. Pour l'avoir bon, il faut le payer assez cher : aussi vaut-il mieux le faire soi-même, et parmi les nombreux procédés employés, je vais en indiquer un qui est bon.

Il faut d'abord se procurer de la poudre de quinquina de bonne qualité et, pour cela, s'adresser à un droguiste de confiance. Les quinquinas du commerce sont souvent falsifiés et n'ont plus aucune

force : c'est pourquoi, très souvent, l'emploi même prolongé du vin de quinquina ne donne pas les résultats espérés.

Prenez 30 grammes de quinquina rouge en poudre, 30 grammes de quinquina jaune, faites macérer le tout dans une tasse d'eau-de-vie pure pendant quarante-huit heures; puis jetez sur ce mélange 2 litres de vin; laissez reposer huit ou dix jours; filtrez au papier et mettez le vin en bouteilles.

On peut employer du vin rouge ou du vin de Malaga : seulement, si le vin est rouge, il faut tenir les bouteilles couchées. Si c'est du malaga, on peut les laisser droites. La raison de cette différence est que le vin rouge, contenant moins d'alcool que le malaga, tourne à l'acide ou à la moisissure lorsqu'on oublie de le tenir couché.

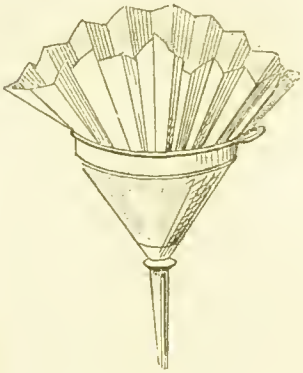
J'ai encore une observation à faire au sujet du vin de quinquina. On croit généralement qu'il faut le boire avant les repas; c'est une erreur que la médecine actuelle combat. On doit le prendre, soit en mangeant, soit en finissant le repas. Pris à jeun, il fatigue et contracte souvent l'estomac.

Le vin de racine de gentiane, plus amer que celui de quinquina et qui est quelquefois ordonné comme stimulant, se prépare de la même façon, mais avec une dose plus faible de gentiane.

Lorsqu'on n'aura qu'une seule sorte de quinquina, on en mettra 60 grammes au lieu de 30.

Le filtrage s'obtient en faisant passer le liquide au travers d'un papier gris spécial, plissé en plis réguliers et qu'on dispose dans un entonnoir de

verre. Il est assez difficile de bien plisser le papier; il vaut donc mieux l'acheter tout prêt, en ayant soin de demander des *filtres Laurent*, qui sont les meilleurs. Le paquet de six coûte quelques sous, et si l'on a soin de verser le liquide lentement, un seul papier peut filtrer plusieurs litres.



Entonnoir.

J'aurai à revenir sur la manière de filtrer, lorsque, dans le cours de nos entretiens, je donnerai quelques recettes de liqueurs de ménage.

Vous savez, comme moi, que le vin est une des substances les plus exposées à la falsification. Quand le marchand se borne au *coupage*, c'est-à-dire au mélange de vins colorés avec d'autres trop légers, il est dans son droit. Quand il ajoute de l'eau, il fait tort à l'acheteur; mais, lorsque, pour colorer les vins fabriqués, il y mêle des substances dangereuses, telles que la *fuchsine* et la *rosaline*, il y a danger pour la santé du consommateur.

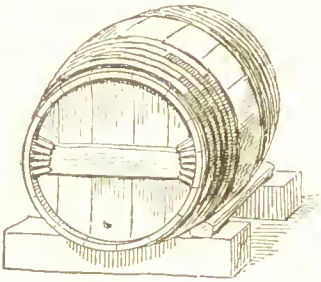
Pour reconnaître la présence des deux matières colorantes que j'ai citées, il faut faire bouillir un peu de coton sans apprêt dans quelques cuillerées de vin; après quoi on le lave. Si le coton est rouge, la présence de la fuchsine est certaine.

Je ne crains pas d'insister sur les précautions à prendre contre les vins falsifiés; la plus sûre est d'acheter son vin à des fournisseurs consciencieux.

Le vin pris au litre chez les épiciers ne présente aucune garantie de pureté; et une femme soucieuse de donner à sa famille un vin pur et fortifiant doit l'acheter en pièce ou demi-pièce.

Je sais que la dépense immédiate est plus forte; mais on peut à l'avance, par portions mettre de côté la somme nécessaire au paiement d'une pièce de vin. Il est facile également de s'entendre avec des voisins ou des amis pour partager une demi-pièce, car on n'a pas toujours une cave assez grande pour contenir un hectolitre.

Une fois le tonneau de vin apporté dans la cave, on le place sur des planches ou des morceaux de bois, un peu penché du côté du robinet, et on le laisse reposer huit ou dix jours.



Tonneau.

Au bout de ce temps, il faut mettre le vin en bouteilles et les boucher soigneusement.

Les bouchons doivent être plongés dans une terrine qui contient un peu de vin, afin qu'étant mouillés, ils pénètrent mieux dans le goulot de la bouteille : on les enfonce à l'aide d'un petit maillet de bois.

Petit maillet.

Vers la fin du tonneau, le vin est quelquefois un peu moins clair : dans ce cas il faut filtrer les dernières bouteilles.

Une fois la mise en bouteille achevée, on couche les bouteilles, afin que le vin se conserve.

Lorsqu'on veut garder le vin longtemps sans le boire, il faut entourer chaque bouchon d'une couche de cire ou de goudron : cette précaution, inutile pour le vin d'ordinaire qui se consomme rapidement, est absolument nécessaire pour les vins de qualité (bordeaux, bourgogne, etc.).

Voici comment on procède : achetez 200 grammes de goudron, cassez-le en petits morceaux, ajoutez 100 grammes de suif de mouton, faites dissoudre le mélange sur un feu doux, dans un mauvais poêlon, et passez, à l'aide d'un pinceau, une couche de ce vernis sur chaque bouchon, qui sera ainsi préservé contre l'humidité de la cave.

Quelques personnes plongent le goulot de leurs bouteilles dans le goudron chaud ; mais il arrive souvent que la bouteille se fend au contact du liquide bouillant.

Réchaud portatif.

On est forcé, pour conserver la chaleur au goudron pendant la durée de l'opération, de descendre à la cave un réchaud portatif, sur lequel on place le poêlon. Il faut naturellement prendre de grandes précautions pour qu'aucun brin de paille ou de bois ne prenne feu : c'est pour cela qu'il ne faut jamais confier ce travail à une personne inexpérimentée.

Je crois avoir signalé ce qu'il y a d'important à

savoir au sujet du vin. Il nous reste à examiner très rapidement les autres boissons usitées dans les contrées du nord de la France.

La bière est une bonne boisson de table, fortifiante et rafraîchissante tout à la fois. Elle est le produit de la fermentation d'une infusion d'orge et de houblon; elle contient des matières azotées, du sucre, qui se transforme en accool, et de l'acide carbonique en plus ou moins grande quantité, suivant les variétés. Je n'ai pas ici à comparer entre elles ces variétés : *ale, porter, faro,* bières allemandes, belges, françaises; les plus fortes contiennent 4 pour 100 d'alcool.

La bière n'échappe pas plus que le vin à la falsification. Ainsi l'on remplace le houblon par la gentiane (ce qui n'est pas dangereux) et souvent par le buis, la noix vomique et autres substances toxiques. Les bières frelatées ont une amertume assez reconnaissable.

Cette boisson dispose à l'engraissement : il ne faut donc pas en faire abus. On peut très bien la boire mélangée avec de l'eau.

Il faut encore dire quelques mots du cidre, qui est la boisson du nord-ouest de la France. C'est aussi une liqueur fermentée, produite par le jus de pommes écrasées. De même que la bière, le cidre contient une assez forte proportion d'alcool et de sucre; l'un et l'autre pris en trop grande abondance provoquent l'ivresse, et une ivresse plus mauvaise que celle du vin.

On accuse le cidre d'occasionner la carie dentaire,

si fréquente en Normandie; mais les Bretons, qui en boivent tous, ont de belles dents, et d'un autre côté les habitants de certaines montagnes du midi de la France, qui n'en ont jamais bu, ont une mauvaise dentition. Je ne vois donc pas jusqu'à quel point cette accusation est fondée.

Pour certains estomacs, le cidre est un digestif; pour d'autres, au contraire, il entrave la digestion. En somme, pour l'usage de ces boissons, on doit se laisser guider par l'expérience personnelle.

Pour en finir avec ce sujet, il faut mentionner le *poiré*, obtenu avec le jus de poires au lieu de celui de la pomme : il est d'un usage moins répandu que le cidre, auquel il ressemble beaucoup.

IX

LE LAIT — LE BEURRE

Dans notre dernier entretien, nous avons rapidement énuméré les divers liquides employés comme boissons : aujourd'hui c'est le lait avec ses dérivés (beurre, fromage) qui sera le sujet de notre causerie. Sa place est tout indiquée, puisqu'il sert de transition entre la boisson et la nourriture solide.

Le lait est l'aliment le plus complet; il contient toutes les substances nécessaires à la nutrition. Aussi suffit-il, pendant un an au moins, aux enfants, et devient-il souvent la ressource dernière des estomacs débilités. Pendant longtemps on a cru qu'il ne fournissait qu'une nourriture insuffisante et on lui préférait le bouillon pour rendre des forces aux malades. C'était une erreur, bien reconnue par la médecine actuelle : aussi le lait est-il maintenant prescrit dans tous les hôpitaux.

Les femmes de la campagne et de la province peuvent, grâce à cet aliment tout prêt, simplifier beaucoup la préparation de leurs repas. Mais il faut, bien entendu, que le lait soit pur et provienne de vaches bien portantes; et malheureusement il est, de même que le vin, soumis à des altérations sans nombre, dans les villes populeuses comme Paris.

Le lait contient trois parties distinctes :

1° La crème, partie grasse, d'où l'on retire le beurre et qui, à elle seule, est plus nutritive que les deux autres; 2° la caséine, partie solide, qui forme la substance des fromages; 3° le *sérum*, partie liquide, qui ne contient presque plus de principes nutritifs.

La première altération consiste à enlever la crème du lait, ce qui le rend faible. Ensuite on y ajoute de l'eau; et, comme ce liquide, ainsi étendu, ne garde plus sa blancheur première, on essaye de la lui rendre en y ajoutant de l'amidon, de la farine, des matières crayeuses, quelquefois même des substances animales.

Je vous laisse à penser quelle nourriture détestable fournit un lait ainsi travaillé.

La seule privation de la crème le rend déjà impropre à donner une bonne nourriture; les enfants réduits à cet aliment sont affaiblis, débilités et contractent des germes de maladies, comme la phtisie, les scrofules, etc.

Les classes pauvres de la population de Paris subissent seules les fatales conséquences de cette falsification, car les personnes riches peuvent se procurer du lait pur; mais il faut le payer très cher.

Il y a bien encore, dans presque tous les quartiers de Paris, quelques laitières de la campagne, qui apportent tous les jours un lait moins frelaté que celui des crémeries; mais il est toujours prudent de l'examiner avant de l'employer.

L'odeur du lait pur est faible, agréable et jamais acide. La couleur doit être d'un beau blanc légèrement jaunâtre; la teinte bleuâtre est l'indice du lait

écrémé et étendu d'eau. La consistance doit être assez épaisse. Si le lait est visqueux, filant comme le blanc d'œuf, ou rougeâtre, c'est qu'il vient d'une vache malade, ou qui a trop nouvellement vêlé. Dans les campagnes, on a grand soin de mettre à part le lait de ces vaches, et généralement on le donne aux porcs; mais les nourrisseurs des grandes villes ne se font aucun scrupule de le livrer à la consommation. C'est pourquoi il est utile de bien l'examiner.

En été, et par les jours d'orage, le lait tourne facilement à l'aigre : pour le conserver, il faut y mettre quelques grains de bicarbonate de soude et le faire bouillir. Je sais qu'il est moins agréable au goût après l'ébullition; mais on peut très bien habituer les enfants à prendre du lait bouilli, et pour les divers apprêts culinaires, il n'y a aucune différence avec le lait non bouilli. L'emploi du bicarbonate de soude n'a d'ailleurs aucun inconvénient.

Le lait de vache est le plus agréable au goût et le plus employé : seul il donne du bon beurre.

Le lait de chèvre, beaucoup plus gazeux et plus léger, est réservé à la nourriture des enfants faibles : il est aussi employé dans le Midi, où les vaches s'acclimatent difficilement; mais il fournit un beurre détestable. Par contre, on en fait d'excellents fromages, d'une fabrication très facile, et dont je compte donner la recette, utile aux femmes qui habitent la campagne.

Le lait de brebis, très peu abondant, est utilisé également pour certains fromages, tels que le roque-

fort : bouilli et caillé à l'aide d'un peu de présure, il fournit un excellent mets.

Je viens de me servir d'un mot dont je vais donner l'explication, car nous aurons à l'employer dans les recettes de tous les fromages. On appelle *présure* une liqueur produite par l'estomac des jeunes animaux (chevreaux, agneaux, veaux), et qui n'est autre chose que la pepsine, c'est-à-dire le suc digestif de l'estomac. On en trouve de toute préparée chez les pharmaciens; mais, à la campagne, il est plus économique de la faire soi-même.

On prend de préférence un estomac de chevreau, mais toujours d'un jeune animal. Après l'avoir lavé très minutieusement, on le met dans un bocal avec une poignée de sel. Au bout de deux jours, on ajoute un tiers de bonne eau-de-vie (à 45 degrés) et deux tiers d'eau : on ferme soigneusement à l'aide d'un morceau de vessie; quinze jours après, la présure est bonne, et dans un endroit frais elle peut se conserver plusieurs mois.

Quand on veut faire cailler du lait, on le prend tout chaud; on y mélange environ une demi-cuillerée à café de présure pour un litre de lait : au bout de deux heures environ, le caillé est obtenu.

Pour le lait de brebis, qui m'a amené à parler de la présure, le système est bien différent.

Il faut d'abord faire bouillir le lait sur un feu doux, car il tourne sur un feu trop vif. Pendant l'ébullition, on le parfume, soit avec une feuille de laurier-cerise ou de géranium odorant, soit avec quelques coquilles d'amandes (les parfums que j'indique sont tous éco-

nomiques). On le laisse refroidir jusqu'à ce qu'il soit tiède et c'est seulement alors qu'il faut mélanger la présure.

Le caillé, qui prend dans certains pays le nom de *recuite*, sera obtenu au bout d'une heure ou deux.

Le lait de brebis étant très riche en crème et en caséine, la recuite donne très peu de *sérum* ou petit-lait. Au contraire, le caillé de chèvre et de vache en contient beaucoup. Ce petit-lait, lorsqu'il est doux, constitue une boisson fort rafraîchissante ; mais encore faut-il l'aimer et le boire avec plaisir : si l'estomac éprouve la moindre répugnance, il vaut mieux s'abstenir.

Tout le monde sait que la crème sert à faire le beurre; mais tout le monde ne sait pas comment on l'obtient. Il y a plusieurs manières de procéder.

On peut d'abord travailler le lait à l'état frais et en retirer le beurre, qui dans ce cas est certainement meilleur que par le procédé suivant; mais celui-ci est plus économique, et je le conseille aux personnes qui désirent utiliser le plus possible leur provision de lait. Seulement, il exige de très grands soins de propreté.

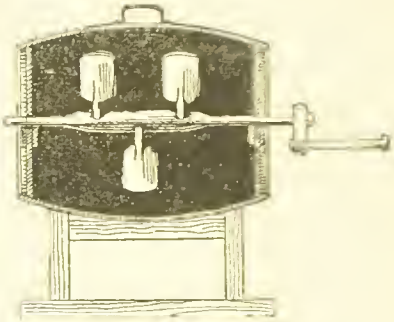
On transporte en un lieu frais, à la cave si possible, et dans une large terrine, le lait qu'on veut transformer en beurre. Au bout de douze heures, on lève, avec une cuillère de bois large et plate, toute la crème, qui est montée à la surface de la terrine, et on la jette dans une autre terrine également tenue au frais.

Cette opération, qui demande une grande atten-

tion, a lieu deux fois par jour, puisque chaque jour on trait les vaches deux fois.

Aussitôt qu'on a une suffisante quantité de crème, on procède au *barattage,* soit dans l'ancienne ba-

Ancienne baratte.

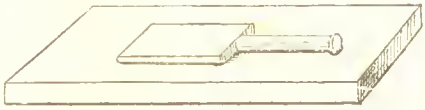


Baratte circulaire.

ratte à mouvement perpendiculaire, soit dans une baratte circulaire. Il faut travailler dans un endroit assez frais en été et pas trop froid en hiver. La rapidité de l'opération dépend absolument de la température et je dois ajouter que le beurre est beaucoup plus vite fait par le mouvement circulaire que par le mouvement perpendiculaire.

Lorsqu'on voit se former dans le liquide des grumeaux jaunâtres, on ralentit le mouvement, pour leur permettre de s'agglomérer; et, dès qu'ils forment des morceaux un peu gros, on les retire du liquide à l'aide d'une écumoire et on les plonge dans un baquet d'eau fraîche. Cette eau sera renouvelée jusqu'à ce qu'elle soit absolument claire, car le beurre mal lavé ne se conserve pas.

Les parcelles de beurre sont peu à peu réunies en une motte, que l'on frappe et resserre, toujours avec une spatule de bois. Il est évident que plus la crème est fraîche, meilleur est le résultat : toutefois, si l'on tient les ustensiles très propres, on peut obtenir du beurre excellent avec de la crème qu'on aura recueillie pendant huit jours.



Spatule de bois.

En général, quand on habite un village ou un hameau, il est facile de se procurer chaque semaine le beurre nécessaire à un ménage. Je n'ai donc parlé de la fabrication du beurre que parce que je crois utile à toutes les femmes de savoir comment s'obtiennent toutes les substances alimentaires.

Je sais qu'il y en a peu parmi elles qui aient le temps et la possibilité de faire elles-mêmes leur beurre; mais il leur sera toujours bon de savoir pourquoi celui qu'elles achètent est bon ou mauvais, et plus d'une fois elles pourront, à ce sujet, donner aux paysannes quelques conseils de propreté.

Une fois le beurre fabriqué, il s'agit de le conserver frais : dans certains pays on le sale; mais, pour bien des personnes, il perd la saveur particulière au beurre frais. Voici donc un moyen très simple pour conserver pendant plus de huit jours, dans une fraîcheur absolue, sa provision, quelque petite qu'elle soit :

Tassez dans un petit pot de grès ou de faïence le beurre bien lavé; ne laissez aucun intervalle et ne

remplissez le pot que jusqu'à un centimètre du bord. Ensuite renversez-le dans une assiette creuse et versez de l'eau fraîche tout autour du pot. Cette eau, changée chaque jour, met le beurre à l'abri du contact de l'air, qui est l'ennemi de toute conservation.

Toutes les femmes qui s'occupent de leur ménage ont remarqué la couleur foncée et l'odeur forte que prend très vite le beurre oublié dans une assiette. Quelques personnes croient à tort le conserver en le tenant dans l'eau : c'est un procédé détestable. En principe, le beurre ne doit séjourner dans l'eau que pendant le lavage.

Ce produit, l'un des plus agréables des pays montagneux, est très nutritif à l'état naturel; de plus, il fournit le meilleur condiment pour la préparation des légumes et de certaines viandes.

Lorsque nous étudierons cette grosse question des condiments, j'aurai à vous parler du beurre fondu, qui est une des provisions les plus utiles pour un ménage économe et dont l'emploi est sinon inconnu, du moins bien méconnu, dans certains traités d'économie domestique.

Je veux aujourd'hui dire quelques mots, à l'usage des Parisiennes, sur les diverses falsifications qui s'attaquent au beurre.

On peut les diviser en trois classes : 1° le mélange de corps gras de moindre valeur, les graisses de porc, de veau : c'est un mélange difficile à constater; 2° l'addition de farines, fécules, plâtre, etc. : cette fraude se reconnaît en mettant fondre le beurre

dans dix fois son poids d'eau chaude et en laissant refroidir lentement; les matières qui sont insolubles à l'eau se précipiteront au fond du vase; 3° enfin la coloration artificielle.

Le jus de carotte est souvent employé pour donner au beurre une belle teinte jaune. Dans ce cas, la fraude est inoffensive, mais elle empêche la bonne conservation. La coloration obtenue par le *rocou*, substance animale fort répugnante, est nuisible.

Il vaut toujours mieux acheter du beurre peu coloré : on doit le goûter et le sentir; le parfum du beurre pur est tout à fait différent de celui qui est mélangé de graisse.

Malheureusement le beurre *pur* est devenu à Paris un objet de luxe, d'un emploi trop onéreux pour les petites bourses; c'est pourquoi nous étudierons les substances par lesquelles on peut le remplacer dans une cuisine simple.

X

LES CONDIMENTS — SOUPES AUX LÉGUMES FRAIS

Comme je l'ai dit en terminant notre dernier entretien, le beurre, si abondant à la campagne, est une denrée de luxe pour les citadins et pour les Méridionaux : il faut donc trouver le moyen de le remplacer par d'autres substances grasses.

Je commence par mettre de côté l'huile d'olive, qui est le condiment habituel dans le midi de la France. La cuisine à l'huile a un goût si spécial, qu'il est difficile de s'y habituer, lorsque cette habitude ne date pas de l'enfance, et il sera toujours facile aux personnes des autres régions, transportées dans les pays de l'huile, de faire leur cuisine au beurre fondu et à la graisse.

Il existe un préjugé assez répandu contre l'usage du beurre fondu : on prétend qu'il donne un goût désagréable aux mets et qu'il exhale une odeur forte. La vérité, c'est que le beurre fondu acheté tout prêt est rarement bon, les producteurs ne le faisant fondre qu'à la dernière extrémité, quand ils n'ont pas pu le vendre comme beurre frais. Or, pour que le beurre soit bon et se conserve, il faut le faire fondre très frais.

C'est pourquoi cette opération doit toujours se faire à la maison. Mais, si l'on y donne les soins

nécessaires, on peut conserver le beurre fondu, en parfait état, pendant huit ou dix mois.

Le beurre frais n'est absolument nécessaire que pour les sauces blanches, certains légumes, tels que les épinards, les petits pois, les haricots, et pour la pâtisserie. Une ménagère économe peut très bien s'en passer à l'ordinaire.

Il vaut toujours mieux se servir de beurre fondu ou de graisses que de beurre frais à bon marché, car il faut bien se persuader que les beurres à bas prix sont mélangés de graisses inférieures.

Sans doute il faut savoir approprier à chaque viande, à chaque légume, le corps gras avec lequel il s'assimile le mieux; mais, avant tout, il faut employer des beurres et des graisses de bonne qualité.

Nous allons donc passer en revue les trois espèces de condiments les plus employés en cuisine : le beurre fondu, le saindoux et la graisse de bœuf ou de veau.

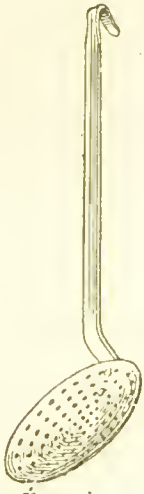
J'ai déjà signalé la nécessité d'acheter, pour le faire fondre, du beurre très frais et de bonne qualité : c'est une fort mauvaise économie que de prendre du beurre mal lavé ou rance; il donne beaucoup plus de déchets et d'écume.

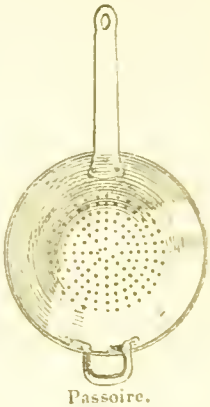
La saison a également son importance : le meilleur moment est l'automne. En été, la chaleur empêche la coagulation; en hiver et au printemps, les vaches, ne mangeant que du foin ou des aliments secs, donnent un beurre sans saveur : c'est donc vers la fin de septembre qu'il faut faire sa provision de beurre fondu.

Voici la manière de procéder :

Coupez le beurre en morceaux de 30 ou 40 grammes; mettez-les sur un bon feu dans une casserole de cuivre ou de fer battu, bien étamée, ou même dans une marmite. N'ajoutez ni sel ni poivre. Lorsque le liquide commence à bouillir, ayez soin de modérer le feu, afin d'éviter le goût de roussi que contracte facilement le beurre.

Vous verrez d'abord une grande quantité d'écume, de substances blanches, qui sont les impuretés du beurre. On peut les enlever avec une écumoire ou bien les laisser retomber au fond de la casserole : les deux procédés donnent les mêmes résultats.


Écumoire.


Passoire.

Au bout d'une heure environ, le liquide s'éclaircit, devient transparent : c'est ici le moment critique, car, si on laisse trop cuire le beurre, il se conserve mal. Il faut donc l'enlever quand il est très clair, mais avant qu'il ait pris l'apparence de l'huile.

On place les pots destinés à le contenir dans une terrine à demi pleine d'eau froide, et afin d'enlever toutes les parcelles d'écume, on verse le liquide au travers d'une passoire habillée d'un vieux morceau de mousseline claire.

Dès le lendemain, on peut recouvrir chaque pot avec du papier et ranger la provision dans un lieu à la fois sec et froid. Il faut avoir des pots de petite contenance (2 livres au plus) : le beurre s'y conserve mieux que dans de grands pots, qui restent longtemps entamés.

L'eau froide mise dans la terrine qui contient les pots est destinée à recueillir le beurre et à le faire coaguler, au cas où l'un des pots se casserait, en recevant le liquide bouillant.

Il ne faut jamais faire fondre à la fois plus de 20 livres de beurre; l'opération réussit d'autant mieux qu'on agit sur une quantité moindre (pas au-dessous cependant de 5 ou 6 livres).

La fonte du saindoux (ou graisse de porc) diffère un peu de celle du beurre.

On commence également par couper la graisse en morceaux, mais il faut ajouter, au fond de la casserole, une demi-tasse d'eau et quelques grains de sel. Aussitôt que la graisse devient liquide, il faut, sans attendre que tout soit fondu, l'enlever avec une cuillère et la verser dans les pots où elle devra être conservée.

La dernière fondue sera placée dans un pot à part et employée en premier lieu, car c'est la moins blanche.

On recouvre les pots dès le lendemain et on les range au frais.

La graisse blanche ainsi extraite du saindoux se conserve facilement sept ou huit mois, même davantage, pourvu que la provision soit tenue à l'abri du

soleil et de l'humidité. J'ajouterai cependant que, dans les petits ménages, il vaut mieux en faire fondre peu à la fois, par exemple ce qu'il en faut pour deux mois.

Reste enfin la graisse de bœuf (celle qui entoure les rognons est la meilleure).

Là on opère comme pour le beurre, laissant fondre tous les morceaux avant de retirer le liquide, qui toujours doit être versé au travers d'une passoire habillée de mousseline. Cette précaution a pour but de retenir les petites peaux, les bribes solides qui feraient rancir la graisse.

Passoire habillée.

La graisse de bœuf est la moins chère de toutes, surtout à Paris, où l'on peut s'en procurer à 25 ou 30 centimes le demi-kilogramme, non point chez les bouchers, mais chez les tripiers.

Employée seule, elle est excellente pour faire toutes les fritures. Mélangée avec du saindoux, elle donne un excellent bouillon pour la soupe aux légumes, frais ou secs; mélangée avec un peu de beurre, fondu ou frais, elle servira pour les œufs sur le plat et l'omelette.

Une ménagère économe peut diminuer la dépense, en ajoutant dans presque tous les apprêts une faible partie de cette graisse. Il n'y a pas de petite éco-

nomie en cuisine : quelques centimes dépensés en moins chaque jour finissent par former de petites sommes, et, avec un peu d'expérience, on arrive à faire bien avec peu d'argent.

La mère de famille, nous l'avons déjà dit, ne doit jamais lésiner sur la nourriture; mais elle arrivera bien vite, en se rendant compte des ressources du pays qu'elle habite, à donner des aliments réparateurs et fortifiants, quoique peu coûteux.

Je n'ai pas la prétention d'écrire ici un livre de cuisine, avec des recettes suivies : je veux simplement mettre sous les yeux des ménagères un certain nombre de procédés qu'elles pourront utiliser.

Aujourd'hui, par exemple, je vais expliquer comment on doit faire une bonne soupe de légumes.

Mettez d'abord l'eau sur le feu; quand elle bout, ajoutez une bonne cuillerée de saindoux et une de graisse de bœuf; laissez bouillir huit ou dix minutes; puis jetez dans ce bouillon des légumes coupés en petits morceaux, et quelques pommes de terre, coupées seulement en deux; ajoutez du sel et laissez bouillir à petit feu pendant deux heures au moins, trois heures si vous pouvez.

Au bout de ce temps, écrasez les pommes de terre, qui forment ainsi une purée claire autour des légumes; coupez quelques tranches de pain dans la soupière et versez la soupe dessus. Si vous voulez la rendre plus savoureuse, ajoutez-y un peu de beurre au moment de la verser; mais la soupe est bonne sans cela.

On peut varier les légumes, employer tour à tour

des haricots, poireaux, choux, navets, pois verts, carottes, et ajouter avec tous une plus ou moins grande quantité de pommes de terre : on peut aussi mélanger tous les légumes en *julienne*.

La soupe aux choux est la moins facile à digérer et elle demande une plus forte dose de graisse. On peut y mettre un bon morceau de lard ; mais il faut être sûr que le lard sera mangé une fois cuit, et comme bien des personnes ne l'aiment pas, souvent il reste non utilisé.

La soupe aux navets est légère et très bonne pour les estomacs délicats. On peut même, avec les navets seuls, en petite quantité, et du beurre frais, faire un potage spécial pour les malades et les convalescents : il faut procéder comme pour la soupe à la graisse ; une heure de cuisson suffit.

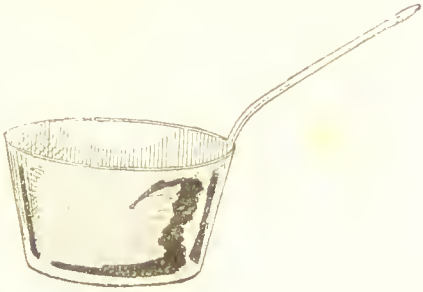
Toujours pour les malades ou les vieillards, il existe une sorte de potage, appelé dans les campagnes *eau beurrée* ou *eau bouillie*, qui peut être fait en cinq minutes. On fait roussir deux minces tranches de pain ; on les place au fond d'un bol : par-dessus, on met un peu d'oseille finement coupée, un morceau de beurre frais, gros comme une noix, un peu de sel ; on verse dessus de l'eau bouillante, et l'on recouvre d'une assiette pendant cinq minutes.

Cette petite soupe est un aliment léger et appétissant pour les personnes dégoûtées de la nourriture. Si l'on veut y ajouter un peu de consistance, il suffit de délayer un jaune d'œuf dans l'eau bouillante, avant de la verser sur le pain ; mais, dans ce cas, il faut passer le liquide au travers d'une fine passoire.

afin d'éviter des grumeaux de blanc d'œuf, qui sans cela resteraient attachés au jaune.

Une excellente nourriture pour les enfants, c'est la bouillie de pain ou panade; mais encore faut-il savoir la faire. Voici une bonne recette :

Mettez sur le feu, dans une casserole, de l'eau froide avec quelques tranches de pain blanc (le pain rassis est préférable) : le pain doit toujours être coupé; si on le casse, il se met en boule. Laissez bouillir à petit feu, jusqu'à ce que le pain soit réduit en une purée claire; salez et mettez du beurre frais.



Casserole.

On peut également, au lieu de beurre, ajouter une bonne quantité de lait et l'on retire la panade aussitôt que le lait bout; mais, lorsqu'on veut mettre du lait, il faut faire cuire le pain dans une petite quantité d'eau.

Tous les potages que je viens d'énumérer sont bons réchauffés : on peut donc économiser du temps et du feu en préparant de la soupe pour deux repas; seulement il est préférable de mettre chaque fois du pain nouveau.

On ne saurait trop insister sur la nécessité d'habituer les enfants à manger de la soupe et cela plus d'une fois par jour, si l'on peut. Après le lait, si

elle est bien faite et appétissante, c'est la meilleure nourriture.

On peut pour le matin préparer des soupes au lait, avec du riz, des pâtes d'Italie, des farines ou du gruau. C'est toujours plus économique que le chocolat, le thé, le café au lait.

Le chocolat, outre son prix, est souvent de difficile digestion, surtout celui que l'on vend à bon marché et qui contient plus de fécule et de mauvais sucre que de cacao.

Le thé est un excitant pour l'estomac, car la *théine* a des propriétés stimulantes; mais il provoque souvent des insomnies et d'ailleurs il ne nourrit pas.

Quant au café au lait, c'est, à coup sûr, pour les petits et les grands, la plus mauvaise nourriture. Il arrête et retarde la digestion, et lorsque arrive l'heure du deuxième déjeuner, les personnes qui ont pris du café au lait n'ont ni goût ni appétit. De plus, le lait des grandes villes étant mauvais et le café souvent falsifié ou avarié, le mélange des deux substances constitue un aliment nullement réparateur et souvent même débilitant.

Je redis aux mères de famille : habituez tout votre monde à manger de la soupe; mais, pour cela, faites des soupes bonnes et variées, ce que je vais essayer de vous enseigner.

XI

SOUPES AUX LÉGUMES SECS, FARINES ET PATES

Nous avons énuméré les soupes ou potages les plus usités, que l'on peut préparer avec des légumes frais; aujourd'hui nous verrons ceux qu'on peut faire avec les légumes secs, les farines et les pâtes et qui sont la ressource de l'hiver.

Je commence par le riz, qui, tout en étant économique, est assez vite préparé et d'une digestion facile.

Dans les pays où le lait est abondant, son emploi est tout indiqué pour le potage au riz et il remplace avantageusement le beurre.

Voici une bonne recette :

Mettez dans une casserole, en métal ou en fonte émaillée, un demi-litre d'eau et autant de lait, puis jetez dans le liquide *froid* (condition importante) trois poignées de bon riz, après l'avoir lavé; le tout sera ensuite placé sur un feu pas trop ardent.

Lorsque l'ébullition commence, on remue avec une cuillère et puis on laisse cuire tout doucement pendant trois quarts d'heure; on sale au milieu de la cuisson et l'on obtient ainsi un potage lié, onctueux, crémeux, infiniment meilleur que si (suivant un procédé très généralement usité l'on avait

fait cuire d'abord le riz avec de l'eau et que le lait eût été ajouté à la fin.

L'eau additionnée au lait au début de l'opération s'évapore peu à peu en bouillant, et lorsque le riz est cuit, on peut dire que le lait est redevenu pur.

Dans certains pays, on sucre le riz au lait; je trouve qu'il vaut mieux le saler : au commencement du repas, le potage sucré dispose mal à manger ensuite des aliments salés.

Les pâtes d'Italie, vermicelle, semoule, etc., constituent toute une série de potages, rapidement préparés et assez nutritifs; mais il ne faut pas abuser, surtout pour les enfants, de cet aliment exclusivement farineux.

Pour les soupes de pâtes, on procède d'une façon tout autre que pour le riz :

Il faut mettre sur le feu le liquide seul, moitié lait, moitié eau; lorsqu'il bout, on jette en pluie, de la main gauche, les pâtes ou le vermicelle, tandis qu'on remue pendant quelques minutes avec une cuillère tenue de la main droite. On laisse cuire le vermicelle et la pâte de Gênes un quart d'heure, la semoule dix minutes et le tapioca cinq minutes.

Le tapioca, produit de la farine de manioc, est une substance chère, qui, pour l'usage habituel des ménages, n'est pas à la portée des petites bourses; mais, comme c'est un excellent aliment, à la fois léger et nutritif, il ne faut pas hésiter à s'en servir pour les enfants délicats, les vieillards, les convalescents.

Les farines de riz, fécules, sont dans le même cas; leur prix, d'ailleurs, quoiqu'un peu élevé, n'atteint

jamais celui du chocolat et donnera toujours pour les enfants une nourriture préférable.

Voici la manière de faire les potages à base de farine ou de fécule :

On délaye dans une tasse, avec un peu d'eau froide ou de lait, une petite cuillerée de fécule par personne; lorsque la pâte est bien liée, on ajoute un peu de liquide bouillant, qui a été précédemment mis sur le feu; puis on verse le contenu de la tasse dans la casserole, en tournant doucement pour laisser épaissir : il suffit de quelques minutes, cinq au plus, pour achever la cuisson. La farine de maïs est la plus longue à cuire : elle demande dix minutes.

Tous ces potages doivent être très bien liés, sans grumeaux, et, pour cela, il faut avoir soin de les tourner pendant les quelques minutes que dure leur cuisson.

J'ai indiqué le lait comme le liquide dans lequel il est le plus aisé de les faire cuire; mais il ne faut pas oublier que le bon lait est rare dans les grandes villes et dans le Midi : il faut donc pouvoir s'en passer.

On peut faire tous les potages dont je viens de parler, soit avec de l'eau et du beurre frais, soit avec du bouillon de bœuf, de lard ou de saindoux, ou même de graisse de bœuf. On procédera de la même façon que pour le lait, c'est-à-dire que les pâtes devront être jetées dans le liquide bouillant.

Si l'on emploie du bouillon de lard ou de saindoux, il faut, de même que pour la soupe de légumes frais,

faire bouillir un bon moment le bouillon tout seul, avant d'y ajouter les pâtes.

Il est bon de choisir toutes ces substances de bonne qualité : il n'y a jamais économie réelle à employer les denrées à bas prix; ainsi une livre de bon riz *Caroline* à 35 ou 40 centimes fera un meilleur profit que deux livres de mauvais riz à 20 centimes.

Il faut toujours, avant d'acheter ces sortes de provisions, s'assurer qu'elles ne sont attaquées ni par l'humidité, ni par les cirons.

Le bon riz doit être transparent, d'un beau blanc, à grains allongés : si les grains sont cassés ou entourés de poussière, on peut être sûr que c'est le fond d'un sac et que les cirons l'ont attaqué.

Les pâtes d'Italie doivent être d'un blanc jaune, avec une surface lisse : la teinte grise et la surface rugueuse indiquent une mauvaise fabrication, obtenue avec des farines inférieures.

Toutes ces observations peuvent paraître puériles au premier abord; elles sont pourtant le résultat d'une longue expérience, que ne peuvent avoir les jeunes femmes, surtout celles qui, dès leur jeunesse, ont consacré tout leur temps aux études.

Une mère de famille doit souvent, avec des ressources bien faibles, subvenir à l'entretien, à la nourriture de sa jeune famille, et il lui faut résoudre ce problème : *faire bien en dépensant peu*. Or, dans la pratique du ménage, les observations minutieuses et les petites économies sont de tous les instants : c'est pourquoi, au risque d'ennuyer mes lectrices, je m'arrête aux plus petits détails.

Ceci dit, revenons à la dernière série des potages, ceux que l'on fait avec des grains et des légumes secs.

Je commencerai par le gruau d'avoine, d'orge, de gros blé, d'épeautre (sorte de froment) : ces quatre espèces de grains appartiennent aux céréales et constituent un aliment excellent, à la fois léger et fortifiant.

Mais, pour que le grain donne bien toute sa substance, il faut qu'il se soit ramolli au contact de l'eau froide, dans laquelle on le laisse tremper pendant dix ou douze heures. On doit du reste l'avoir, au préalable, lavé dans une première eau, car l'eau qui sert à le faire tremper doit aussi servir pour le faire cuire.

Donc, lorsque le grain est resté dans l'eau pendant une nuit, on le met sur le feu, dans une marmite bien couverte (de préférence dans une casserole), et on le laisse bouillir très lentement pendant quatre, cinq, six heures : au bout de ce temps, on ajoute soit du lait (dans ce cas le beurre est inutile), soit du beurre, soit de la graisse de bœuf ou de porc. On laisse cuire encore une demi-heure et l'on passe le tout au travers d'une passoire. L'enveloppe du grain est ainsi enlevée, ce qui rend la soupe bien meilleure.

On peut, si l'on veut, mettre cuire avec le grain quelques pommes de terre, ce qui rend la soupe plus économique.

Le gruau d'avoine est le meilleur de tous, et si l'on procède avec soin, si surtout on se sert d'une pas-

soire fine, on obtient une véritable crème d'avoine, excellente pour les estomacs délicats. En Angleterre, en Écosse, en Suisse, on emploie beaucoup ce gruau pour faire une sorte de bouillie; mais elle est moins agréable que la purée passée que je viens d'indiquer.

Les lentilles constituent un excellent aliment et l'on en fait une bonne soupe. Il suffit de les faire tremper deux ou trois heures à l'eau froide et puis de les cuire, pendant deux heures, si l'on veut obtenir une bonne purée (en les passant au travers d'une passoire), ou une heure, si l'on veut les laisser entières dans la soupe.

Il n'est pas nécessaire d'employer du beurre frais; la graisse de bœuf ou le saindoux suffit, si l'on veut procéder économiquement; mais alors il faut que cette graisse cuise avec les lentilles pendant une heure environ. Quelques croûtons de pain blanc ou de pain de seigle vont très bien dans la soupe de lentilles.

C'est une nourriture substantielle et légère tout à la fois, très bonne pour les nourrices.

J'ai laissé pour la fin les soupes de haricots, pois cassés, pois ronds, fèves, gesses et autres légumineuses. Ces sortes de grains constituent une nourriture plus lourde, plus indigeste que les céréales, et beaucoup d'estomacs se refusent à les digérer : une bonne mère de famille doit donc en faire un usage modéré.

Il faut procéder, comme pour les gruaux, par un séjour de quelques heures dans l'eau froide, et puis

faire cuire lentement, soit dans l'eau, où l'on ajoutera du lait à la fin, soit dans un bouillon préparé à l'avance. (Je comprends sous le nom de *bouillon*, non seulement celui qu'on obtient avec la viande, mais aussi celui qu'on fait avec les graisses de bœuf et de porc.)

Lorsque les haricots sont cuits, on peut les passer au travers d'une passoire; c'est un tout petit surcroît de travail : on enlève ainsi les peaux ou enveloppes, qui sont la partie la plus indigeste du haricot. Un mélange de pommes de terre y va très bien.

Quand on fait cuire, pour une soupe, des haricots, il faut en mettre une quantité plus forte que celle qui est nécessaire : avant de servir, on retirera une bonne assiettée de grains, qui seront, le lendemain, soit employés en salade, soit préparés de diverses façons. En agissant ainsi, on fait une économie de feu, puisque les légumes du lendemain auront cuit avec la soupe.

Les *pois cassés*, que l'on achète tout préparés, donnent une excellente soupe, à la condition de la passer. On ajoute à la purée qui sort de la passoire un peu de riz déjà cuit ou des croûtons de pain frits; mais c'est déjà un potage un peu luxueux.

Dans les pays de montagnes, on récolte des gesses, sorte de pois ronds, et des pois chiches : tout cela peut faire de la soupe, mais moins bonne que les précédentes et encore plus indigeste.

Tous ces grains, pour être bons, doivent être de l'année; ceux que l'on conserve plus longtemps

durcissent et deviennent difficiles à cuire. Il faut, en les achetant, les choisir bien ronds et bien lisses; les grains vieux ont la peau froncée.

J'ai maintenant donné d'assez nombreuses recettes de soupes, pour qu'il soit facile de les varier en toutes saisons. Je n'ai rien dit des potages de luxe, qui n'entrent pas dans notre cadre; mais je m'aperçois que j'ai oublié, en parlant du riz, de mentionner l'adjonction de quelques feuilles d'oseille, coupées fines, dans le riz au beurre ou au gras.

Je vais encore également donner une recette de soupe aux tomates, qui est agréable en été. On met cuire avec de l'eau une livre de tomates bien rouges, coupées en morceaux, et un morceau de pain de la veille. Lorsque le fruit est réduit en bouillie, on le passe au travers d'une passoire; on remet la purée sur le feu avec un morceau de beurre et on la verse sur des croûtons de pain ou sur un peu de riz cuit à part.

Dans le cours de nos prochains entretiens, il se peut que j'indique encore de nouvelles recettes de soupes, qui, jointes à celles que nous avons vues, donneront un choix suffisant.

XII

LES ŒUFS

Paris est le pays du monde où l'on trouve les œufs les plus frais : les campagnards des environs en apportent chaque jour ; mais on les vend à des prix élevés pour les petites bourses. L'œuf dit *à la coque* ne descend jamais au-dessous de quinze centimes, et le plus souvent il est coté vingt centimes. Il faut donc réserver ce luxe, de même que celui du bon lait, pour les enfants et les vieillards.

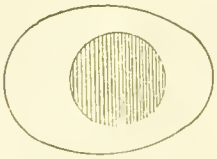
Une ménagère prévoyante peut acheter une provision d'œufs, au moment où ils se vendent le moins cher, et les conserver pour l'hiver : s'ils sont soignés, ils seront bons en omelette, sur le plat, de toutes les façons, sauf à la coque.

Il y a plusieurs procédés de conservation pour les œufs. On peut soit les enduire avec le doigt d'une légère couche de graisse, soit les plonger dans un lait de chaux, soit les mettre dans une caisse contenant de la cendre, de la sciure de bois ou du son. A mon avis, ce dernier système est le meilleur, et le même son servira plusieurs années sans altération.

La caisse contenant la provision d'œufs doit être placée dans un endroit sec et froid, de préférence au nord, et préservée du soleil. Il ne faut cependant

pas oublier que l'œuf gèle lorsque la température est trop basse.

Quand on achète des œufs dont la provenance n'est pas sûre, il faut les examiner l'un après l'autre au travers du jour et s'assurer qu'ils sont transparents; c'est un indice de fraîcheur. Il faut aussi les secouer légèrement : si un léger bruit de vide se produit, l'œuf n'est pas frais.



Œuf cassé frais.

Tout le monde a vu et senti des œufs gâtés; l'odeur qu'ils exhalent est si nauséabonde, qu'il serait impossible de les manger : mais, avant d'atteindre ce degré de décomposition, il arrive souvent que l'œuf est encore mangeable en apparence, et qu'on hésite à le jeter. C'est une mauvaise économie, qui peut rendre malade.

Œuf cassé non frais.

Règle générale : lorsqu'en cassant un œuf, on voit le jaune et le blanc se mêler, lorsque le blanc est trop liquide, que la teinte générale est verdâtre, lors même qu'il n'exhalerait pas une mauvaise odeur, on ne doit pas l'employer.

Voyons maintenant les principales façons d'utiliser les œufs.

Un livre de cuisine, publié il y a huit ou dix ans, prétendait donner trois cents manières de les accommoder : pour moi, je ne me propose pas d'en énumérer plus d'une dizaine.

En première ligne, je place les œufs à la coque.

Au premier abord, cette préparation semble très facile; cependant il faut quelque attention pour obtenir un résultat parfait.

On met les œufs dans l'eau bouillante, mais l'ébullition doit s'arrêter aussitôt. On les laisse quatre ou cinq minutes dans cette eau. Par ce procédé, les œufs sont mollets, l'albumine prend un aspect laiteux et reste à demi liquide comme le jaune. Si, au contraire, l'eau continue à bouillir, il se forme une couche dure, adhérente à la coquille, et l'intérieur reste à l'état glaireux.

On peut aussi obtenir une bonne cuisson, en mettant l'œuf dans une casserole d'eau froide : lorsque l'ébullition arrivera, il sera cuit à point; mais ce système ne peut servir que pour une très petite quantité.

On appelle *œufs sur le plat* ou *au miroir* ceux qui sont cuits dans un plat contenant un peu de beurre très chaud. Le beurre frais étant toujours le condiment le plus cher, on peut employer du beurre fondu ou de la graisse, ou tout au moins mélanger et ne mettre qu'une toute petite partie de beurre frais.

Plat rond.

Pour varier les préparations, nous avons les œufs *au beurre noir* et les œufs *brouillés*.

Au beurre noir, on laisse chauffer le beurre dans une poêle à frire, jusqu'à ce qu'il prenne une couleur brune très foncée. On jette ce beurre sur les œufs, cassés dans un plat évasé. Puis on glisse

doucement le contenu du plat dans la poêle, où s'achève la cuisson, en y mettant du sel, du poivre et du vinaigre chaud. Il faut trois fois plus de beurre que pour la préparation *au miroir* : ce n'est donc pas un plat économique, si la famille est nombreuse.

Les œufs brouillés, assez difficiles à bien réussir, se préparent ainsi qu'il suit :

Mettez dans une casserole un morceau de beurre frais, qu'il ne faut laisser fondre qu'à moitié; jetez dans ce beurre, qui est devenu blanc et laiteux, un ou plusieurs œufs, après les avoir cassés dans une tasse et mélangés avec une cuillerée de lait (ou d'eau à défaut de lait). Le beurre n'étant pas bouillant, la cuisson se fera lentement et l'œuf restera tendre et crémeux. Il faut remuer avec une cuillère pendant tout le temps, afin d'empêcher le mélange de s'attacher : cinq ou six minutes d'un feu modéré suffisent.

Les œufs brouillés constituent un plat délicat, léger, mais plus coûteux que les œufs sur le plat ou que l'omelette.

C'est une chose bien simple et bien commune qu'une omelette et pourtant on en mange souvent de mauvaises, parce qu'on néglige certains soins que je vais énumérer.

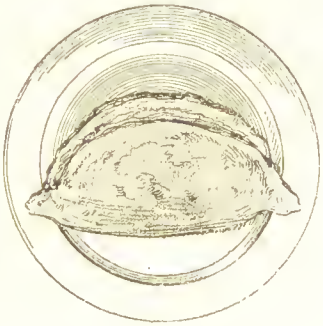
Mettez dans une poêle deux tiers de beurre fondu et un tiers de graisse blanche. Pendant que ce mélange chauffe, cassez les œufs dans une terrine, salez, battez rapidement et versez-les dans la poêle. Ne jetez pas de trop haut : le beurre serait rejeté vers les bords de la poêle. Au bout de deux ou trois minutes, l'omelette commencera à se coaguler : alors

il faut tourner la poêle, afin que le fond ne s'attache pas, et puis la faire sauter quatre, cinq ou six fois, en *roulant* l'omelette de façon qu'elle devienne une succession de *feuillets*.

Poêle à courte queue.

C'est en dehors du feu qu'il faut faire sauter, afin que l'omelette reste tendre et peu cuite. Il faut ne saler qu'au dernier moment : sinon, les œufs tombent en eau et ne font pas de profit.

Pour donner une consistance légère et soufflée, il est bon d'ajouter à l'omelette une cuillerée de crème ou simplement une pincée de farine délayée à l'eau.



Forme finale de l'omelette.

La plupart des restes peuvent être utilisés en omelette : les pommes de terre en purée ou sautées, les champignons, le riz, les salsifis, etc.

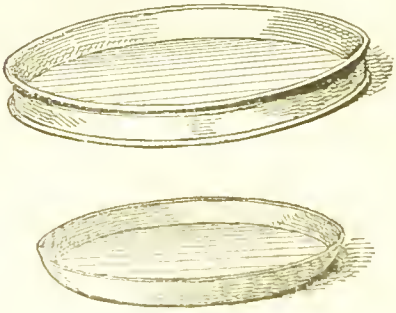
Bien entendu, si l'on arrive aux légumes de luxe, on pourra employer des asperges; mais ce que je tiens à indiquer, c'est le moyen de préparer des plats appétissants avec des éléments peu coûteux : le lard, le jambon en petits morceaux, le fromage râpé, de petits croûtons de pain frits dans le beurre, des

câpres, tout cela va très bien dans la préparation de l'omelette.

Je vais en indiquer encore une, très économique, qui est usitée dans les campagnes.

On râpe trois ou quatre grosses pommes de terre; on laisse reposer cette sorte de pâte, après l'avoir salée, et l'on jette l'eau qu'elle a rendue; puis on ajoute un ou deux œufs, on bat le mélange et on le verse dans une poêle contenant un peu de graisse bien chaude. La pâte doit avoir une épaisseur d'un centimètre environ. On laisse cuire à un feu modéré pendant quinze ou vingt minutes; on retourne cette espèce de galette, qui, bien rôtie de tous côtés, est excellente et peut suffire pour quatre ou cinq personnes.

Toutes les préparations que nous venons de voir ont le sel pour condiment et forment la partie solide. le corps des repas. Les œufs sont également employés dans la confection de la plupart des gâteaux et des entremets sucrés, des crèmes, etc.



Plat du flan au four.

Je réserve pour plus tard quelques recettes de gâteaux simples et économiques. Aujourd'hui je me bornerai à indiquer la théorie générale, qui peut s'appliquer à toutes les crèmes.

La plus facile est le *flan*. Il suffit de battre deux

ou trois œufs avec un demi-litre de lait chaud, sucré et aromatisé, et de placer ce mélange dans un four à chaleur modérée, ou bien de le cuire au *bain-marie*, c'est-à-dire en faisant plonger le plat qui contient le flan dans une casserole d'eau maintenue en ébullition pendant une demi-heure.

Au bain-marie.

Les *œufs à la neige* demandent un peu plus de temps que le flan. On met bouillir du lait un peu sucré et parfumé, soit avec une feuille de laurier-cerise, soit avec de l'écorce de citron, du caramel, du café, en un mot le parfum que l'on préfère. On bat les blancs de quatre ou cinq œufs en neige, et on fait cuire cette neige par cuillerées dans le lait bouillant pendant deux minutes. Puis on bat les jaunes d'œufs, d'abord avec un peu de lait froid, ensuite en ajoutant quelques cuillerées du lait qui est sur le feu. Alors on retire la casserole du feu, on y jette les jaunes d'œufs, en tournant avec une cuillère; on remet un instant sur le feu pour faire épaissir; mais il faut avoir grand soin de ne pas laisser trop cuire, car les œufs tourneraient.

Œufs à la neige.

Lorsque la crème est bien *liée*, on la passe au travers d'une passoire, on tourne encore, et l'on

dépose délicatement dessus les blancs d'œufs déja cuits.

Il est facile et peu coûteux, lorsqu'on habite la campagne, d'ajouter quelquefois à l'ordinaire ces crèmes élémentaires. Mais dans les grandes villes et à Paris c'est déjà une dépense.

Je pourrais énumérer encore un bon nombre de plats sucrés à base d'œufs; mais je n'écris pas un livre de cuisine, et je dois me borner à indiquer aux ménagères les préparations *possibles* avec les ressources dont elles disposent. Nous retrouverons l'emploi des œufs dans une catégorie de plats faciles à exécuter, et que je désignerai sous le nom de *soufflés*, quelle qu'en soit la base : pommes de terre, châtaignes, fromage, foies de volailles, poisson, etc.. sans oublier les beignets, les crêpes et les *croûtes dorées* (appelées *gogues* dans le Midi).

XIII

LA VIANDE — LE BŒUF — LE BOUILLON

Après avoir étudié les aliments fournis par les céréales, le lait, les œufs, nous arrivons à ceux qu'on tire de la chair des animaux.

On peut les diviser en deux classes : ceux que fournissent les animaux à sang froid (poissons, mollusques, crustacés), et ceux que fournissent les animaux à sang chaud (mammifères, oiseaux).

On réserve le nom de *viande* à la chair des animaux de cette seconde catégorie, bien que la chair des animaux à sang froid soit également une nourriture fortifiante. Toutefois une alimentation où le poisson entrerait pour une trop forte part risquerait de donner des maladies de peau. Il faut donc se tenir en garde contre la tentation qu'offre en certains pays le bas prix du poisson.

Ce qu'on appelle *viande* est ordinairement la réunion d'une forte partie de *muscles* ou *chair* avec un peu de *graisse* et une certaine quantité d'*os*. La partie la plus assimilable est la chair; mais un mélange de gras la rend plus savoureuse et en facilite la cuisson. — Les os ont aussi une grande utilité dans la nutrition : ils fournissent des phosphates, des sels de potasse, nécessaires à la formation de nos propres os.

Avant de parler de la viande proprement dite,

nous allons examiner rapidement, parmi les organes des animaux, ceux qui sont comestibles et dont quelques-uns constituent une nourriture très économique.

Le *sang* est regardé comme le fortifiant par excellence; on l'ordonne aux anémiques : on en abuse même parfois et alors, au lieu de fortifier les malades, on amène des désordres intestinaux. Le sang (outre qu'il n'est pas un *aliment complet*) est fade. Aussi, pour l'utiliser en cuisine, on y ajoute de la graisse, du sel, du vinaigre, qui en relèvent le goût.

Le *foie* des animaux est presque un aliment complet : il est riche en matériaux gras et *glycogéniques*, mais il est d'une digestion lourde et lente. Le foie de veau et celui du porc sont meilleurs que ceux du bœuf et du mouton; cependant, comme ces derniers sont d'un prix beaucoup moins élevé que les autres, on peut très bien les employer, en y ajoutant une sauce un peu relevée.

La *cervelle* renferme de l'albumine, de la graisse, du phosphore; elle est une nourriture légère, calorifique, de digestion facile et tout indiquée pour les malades.

Cervelle de mouton.

Fraise de veau.

La *fraise de veau*, les *intestins*, etc., se préparent

en gras double, andouilles, tripes : tout cela se vend à bas prix.

Quant au *ris*, organe qui se trouve seulement dans les jeunes animaux, veaux, agneaux, c'est un aliment qui a quelque rapport avec la cervelle, mais dont le prix est toujours élevé et par conséquent ne permet pas de le ranger dans la série des aliments d'un ménage simple.

Dans la viande de boucherie proprement dite, en première ligne vient le bœuf — et aussi la vache : la chair de la vache est moins estimée, mais, dans les pays de montagnes et dans les villages, où la consommation n'est pas forte, on est encore bien heureux d'en avoir.

L'âge des animaux a une grande influence sur la qualité de la viande. Quand ils sont vieux, la viande est dure, filandreuse et elle se retire à la cuisson.

Il est assez facile, si l'on y fait attention, de reconnaître la bonne viande : la chair doit être rouge vif, très serrée, très dense et avec des marbrures de graisse blanche. La couleur de la graisse est aussi un indice à peu près certain de l'âge : si l'animal est vieux, la graisse est jaune; s'il est jeune, elle est d'un blanc teinté de rose.

Quand la viande n'est plus très fraîche, elle noircit et il devient plus difficile de la bien préparer.

Pour n'être pas exposée aux tromperies des bouchers peu scrupuleux, toute bonne ménagère doit connaître non seulement la qualité de la viande, mais encore les divers morceaux débités dans les boucheries.

Dans le bœuf, comme dans tous les animaux à quatre pattes, la chair la plus fine se trouve toujours placée le long de la colonne vertébrale, et elle prend le nom de *filet*. Mais ce morceau, très tendre, très délicat, est doublement cher, tant par son prix, qu'à cause des déchets, graisses, peaux, nerfs, qu'il faut enlever avant de le faire cuire. C'est donc un morceau de luxe, que ne peuvent se permettre les ménages modestes.

A côté du filet se trouve le *faux filet* ou *contre-filet*, qui est encore très cher, quoiqu'un peu moins que le filet.

L'*aloyau* est la réunion du filet et du faux filet avec les os qui les séparent. L'*entrecôte* et les différentes parties du *cuissot* (ou jambe de derrière), la *culotte*, la *tranche*, le *gîte à la noix*, sont des morceaux de première catégorie; ils varient de 1 franc la livre (prix du gîte à la noix) jusqu'à 2 fr. 25 et 2 fr. 50 (prix du filet).

Culotte.

En deuxième catégorie, nous avons la *côte*, le *paleron*, la *bavette d'aloyau*, allant de 80 centimes à 1 franc. En troisième catégorie, les *gîtes*, *plats de côtes*, *collier*, de 60 centimes à 80 ou 85 centimes.

Les prix que j'indique sont approximatifs : ce sont ceux des bonnes boucheries de Paris. Dans les rues voisines des Halles centrales, on peut avoir les

mêmes morceaux à des prix inférieurs; mais, quand on achète au hasard, tantôt chez un boucher, tantôt chez un autre, il faut faire grande attention à l'apparence de la viande.

En province, à la campagne, les noms des diverses pièces de boucherie varient à l'infini et il est d'autant plus nécessaire de connaître les morceaux.

Je vais énumérer les préparations les mieux appropriées aux divers morceaux dont nous avons parlé : nous les étudierons l'une après l'autre.

Je sais bien que la plupart des ménagères auxquelles je m'adresse n'ont ni le temps ni les moyens de faire une cuisine compliquée, mais je voudrais que chacune d'elles sût exactement et sans tâtonner comment se prépare tel ou tel morceau de viande, le temps nécessaire à cette préparation, les condiments appropriés à chaque plat, la quantité nécessaire de chaque chose. Il leur deviendrait ainsi plus facile de préparer leur repas à heure fixe et en se dérangeant le moins possible : la précision dans les travaux du ménage ne peut s'acquérir que par la connaissance minutieuse de tous les matériaux à employer.

Le filet et le faux filet se préparent surtout rôtis et en tranches sur le gril; le filet est également très bon cuit à l'étuvée, dans son jus, avec un peu de vin blanc.

La tranche, la culotte, le gîte à la noix sont employés pour le bœuf à la mode, les pièces froides en gelée, le pot-au-feu.

Pour ce dernier, on peut aussi prendre la bavette

d'aloyau (c'est la partie du bœuf située au-dessous de l'aloyau, dont elle conserve la finesse et le goût). La bavette n'est pas épaisse (6 ou 7 centimètres au plus); mais la chair est fine, délicate, assez enveloppée de gras pour rester juteuse. Cuit à point, ce morceau, malgré son peu d'apparence, est préférable au gîte à la noix, qui souvent devient sec et filandreux, et il coûte trois ou quatre sous de moins par livre.

Le paleron et les plats de côtes sont aussi très bons bouillis.

On croit généralement que le pot-au-feu est très facile à réussir, qu'il suffit de mettre sur le feu un morceau de viande et de l'eau, pour obtenir, au bout de quelques heures, du bon bouillon. C'est une erreur : le pot-au-feu exige, au contraire, un certain nombre de précautions :

1° La marmite dans laquelle on fait cuire le pot-au-feu doit être en cuivre ou en fonte émaillée : les marmites de terre ont l'inconvénient de se craqueler au contact du feu et souvent de communiquer au bouillon un goût de vieille graisse; les marmites en fonte ou en fer battu donnent une couleur grisâtre peu agréable à l'œil. Le cuivre étamé est excellent, mais fort cher, tandis que la fonte émaillée est d'un prix très abordable.

Marmite en cuivre.

Marmite en fonte émaillée.

2° Il faut observer les proportions entre le poids de la viande et la quantité d'eau. Pour un pot-au-feu ordinaire : deux livres ou deux livres et demie de viande, une livre d'os de bœuf, trois litres d'eau ; cette quantité donnera, deux jours de suite, du bouillon pour quatre personnes.

3° Il est important que la viande soit très fraîche : si elle est séchée ou hâlée par l'air, on n'aura ni bon bouillon, ni bon bouilli.

4° Il faut commencer par mettre les os seuls avec l'eau. Quand l'ébullition commence, l'écume doit être enlevée avec soin ; ensuite on essuie les bords de la marmite, sur lesquels il reste des débris d'écume, et on ralentit le feu, en ayant soin de laisser un espace entre la marmite et son couvercle, pour laisser dégager la vapeur, qui, sans cela, retomberait dans le bouillon et le troublerait.

Couvercle écarté de la marmite.

5° On laisse cuire les os tout seuls pendant deux heures, puis on ajoute le morceau de viande : au bout d'un moment une seconde écume montera à la surface ; elle devra être enlevée comme la première et le feu diminué, jusqu'à ce que le liquide ne produise plus que de légers bouillons.

6° On doit alors ajouter des légumes variés suivant le goût : des carottes, navets, oignons, poireaux (on peut employer le chou, mais il trouble le

bouillon) ; quant au céleri, laurier, girofle, le goût en est si prononcé, que bien des personnes ne peuvent le supporter.

Les légumes arrêtent l'ébullition : il faut la faire reprendre, puis diminuer le feu comme précédemment. Au bout de trois heures (cinq avec les deux heures où les os ont cuit seuls), le pot-au-feu est prêt.

Il faut saler au milieu de la cuisson et plutôt d'une façon insuffisante, car le goût du sel s'accentue en cuisant.

Les cuisinières de profession ont souvent l'habitude de colorer le bouillon, avec des oignons roussis ou du caramel : c'est un détestable système, qui a l'inconvénient d'altérer le goût et de troubler la limpidité du bouillon.

C'est à la suite de nombreuses expériences que je me suis arrêtée au système de pot-au-feu que je viens d'indiquer. Il a l'avantage de donner un excellent bouillon et du bouilli juteux et ferme.

On croyait autrefois que le bouillon était d'autant meilleur qu'il avait cuit plus longtemps, et dans quelques pays on le faisait cuire jusqu'à douze heures. C'est une erreur, dont la cuisine moderne a fait justice. M. Gouffé, auteur d'un très bon livre de cuisine, a été le premier à dire qu'« il vient un moment où la viande a donné tout ce qu'elle contient de matières solubles à l'eau ; si elle séjourne dans la marmite après son entier épuisement, le bouillon pourra se gâter, au lieu de devenir meilleur ».

On doit toujours passer le bouillon au travers d'une passoire entourée d'un linge fin.

Pendant l'hiver, le bouillon se conserve facilement deux jours; mais en été il fermente vite et devient très mauvais. Du reste, le pot-au-feu est plus agréable en hiver qu'en été; lorsqu'il fait chaud, il vaut mieux préparer la viande autrement.

Dans ces dernières années, on a inventé divers systèmes de marmites, dans lesquelles le pot-au-feu se prépare tout seul, ce qui serait précieux pour les personnes très occupées. Malheureusement le résultat n'est pas merveilleux : l'écume de la viande n'étant pas enlevée altère la limpidité du bouillon et donne une couleur rougeâtre à la viande. Je crois donc qu'il vaut mieux s'en tenir au système ancien de la marmite ordinaire.

Je regarde comme très utile d'ajouter des os de bœuf dans le pot-au-feu : les phosphates contenus dans les os se dégagent peu à peu et rendent le bouillon plus fortifiant.

Autrefois le bouillon était considéré comme la nourriture par excellence des malades et des personnes faibles : maintenant, au contraire, on le regarde plutôt comme stimulant que nourrissant. Des expériences faites par des médecins ont établi que le bouillon pris comme seule nourriture est tout à fait insuffisant.

Le potage appelé *croûte au pot* est le plus élémentaire parmi ceux où l'on emploie le bouillon. Il suffit de faire griller quelques tranches de pain, que l'on place au fond de la soupière : on met sur le pain

les légumes cuits dans le pot-au-feu et ensuite on verse le bouillon sur le tout; mais il ne faut pas préparer ce potage trop à l'avance, car le pain absorberait tout le bouillon.

J'ai indiqué, à l'article des soupes ou potages, le tapioca, le riz, les pâtes au bouillon.

Dans les pays où l'on a rarement du bœuf, on peut faire du bouillon avec du mouton, en procédant de la même façon; mais ce bouillon a un goût plus prononcé et moins agréable que celui du bœuf.

Les volailles, surtout les poules, donnent un très bon bouillon, léger, excellent surtout pour les malades. Un petit morceau de bœuf ou simplement des os de bœuf ajoutés au bouillon de volaille le rendent meilleur.

Le veau donne un bouillon sans goût, gélatineux et peu agréable, mais il est souvent ordonné aux malades à cause de ses propriétés rafraîchissantes.

Pour en finir avec les bouillons, je signalerai celui que l'on obtient par la cuisson des grenouilles; il n'est employé que pour les malades, à cause de sa légèreté. Seulement, il faut être bien sûr qu'on a de vraies grenouilles et non pas d'horribles crapauds. La confusion peut amener de fâcheux résultats pour les malades, attendu que les crapauds sont souvent vénéneux.

J'ai cru devoir faire cette digression, car il est bon qu'une maîtresse de maison, une mère de famille, connaisse, au moins théoriquement, tout ce qui peut,

même à l'état de rare exception, entrer dans l'alimentation. Or, je le répète, le bouillon de grenouilles est ordonné par certains médecins, à cause de ses propriétés particulières.

Il ne faudrait pas donner une telle recette chez nos voisins les Anglais : ils éprouvent une horreur profonde à la seule pensée qu'on peut manger des grenouilles. Les gens du peuple sont persuadés que cet aliment entre pour une grande part dans la nourriture française et ils appellent les Français *mangeurs de grenouilles*. — J'ajouterai, du reste, en terminant, que lorsqu'on est forcé de donner aux malades un bouillon de cette sorte, il est prudent de le déguiser sous un autre nom, afin d'éviter un sentiment de dégoût.

XIV

BŒUF A L'ÉTUVÉE, A LA MODE, EN GELÉE

Dans le plan que j'ai adopté pour nos entretiens, je consacrerai toujours les explications les plus détaillées aux mets simples et économiques, car leur connaissance est plus utile aux petits ménages que celle des plats recherchés et coûteux. Nous avons, à ce titre, longuement étudié le pot-au-feu.

Aujourd'hui nous verrons le *bœuf à l'étuvée*, le *bœuf à la mode* et le *bœuf en gelée*, trois préparations pour lesquelles on peut employer les moins chers parmi les morceaux de bœuf.

Pour le *bœuf à l'étuvée*, il faut prendre de préférence le morceau de *tranche au petit os*. Au lieu de la viande fraîche du jour, que j'ai recommandée pour le pot-au feu, on emploiera un morceau de la veille, qui, après avoir été désossé et dépouillé de ses peaux, aura été arrosé, dans tous les sens, avec de l'huile d'olive.

Cette sorte de macération sous une légère couche d'huile a pour effet d'attendrir la viande et de ne pas laisser échapper le jus. Autrefois on ajoutait à l'huile du sel et du vinaigre. On a reconnu que c'était un mauvais système, qui rendait la viande fibreuse et sèche.

Il y a deux façons de cuire à l'étuvée, selon que la viande est tendre ou un peu dure.

Si elle est tendre, on mettra fondre, dans une marmite de cuivre ou de fonte, un bon morceau de saindoux, un peu de beurre et un peu de lard. (On peut aussi employer la graisse du pot-au-feu ou la graisse qui reste d'un rôti.) Lorsque la graisse sera très chaude, on y mettra la viande, qui, au contact de la chaleur, prendra rapidement une couleur dorée (c'est ce qu'on appelle *roussir*).

On fera roussir de tous les côtés sur un feu modéré; c'est la partie importante de l'opération, car il faut éviter de laisser trop brunir, ce qui donnerait de l'amertume. Pour empêcher la chaleur de surprendre trop vite, on jette de temps en temps sur la viande une cuillerée d'eau chaude, qui adoucit l'action un peu corrosive de la graisse bouillante.

Quand la couleur dorée est obtenue, on ajoute encore quelques cuillerées d'eau, quelques morceaux de carottes, on diminue le feu, on couvre hermétiquement la marmite et on laisse cuire tout doucement la viande dans son jus. Il faut de trois à quatre heures de cuisson, suivant que le morceau pèse 3, 4 ou 5 livres.

On ne doit saler qu'au milieu de la cuisson et il faut retourner de temps en temps, mais sans qu'il soit besoin d'une surveillance très fréquente, pourvu que le feu soit régulier.

Quand la viande est assez tendre, on la soulève avec une fourchette pour dégraisser le jus qui est au fond de la marmite, puis on y jette une légère sauce

rousse, préparée dans une casserole à part. On peut ajouter un verre de vin blanc, de la tomate, une cuillerée de bonne moutarde, etc. : tous ces condiments rendent le plat plus savoureux, mais ne sont pas indispensables.

L'essentiel est que la sauce soit bien liée, ni trop épaisse, ni trop claire, ni trop grasse. Pour obtenir ce résultat, il est nécessaire de préparer la sauce à part : ce n'est pas plus long, c'est simplement une casserole de plus à laver. Il est facile de comprendre que cette sauce, faite à part, sera mieux liée que si l'on se bornait, comme on le faisait autrefois, à ajouter un peu de farine dans le jus et à l'éclaircir avec de l'eau.

Je donne aujourd'hui, en terminant, la recette pour faire une bonne sauce rousse, laissant pour un entretien spécial toutes les autres sauces qui sont en usage pour une cuisine simple.

Le bœuf à l'étuvée doit *mijoter* pendant vingt minutes au moins dans sa sauce. On peut ajouter une garniture d'oignons, de cornichons, de champignons, de navets : ces légumes augmentent le volume du plat et permettent d'économiser sur le morceau de viande.

Ce qui reste est excellent, froid ou réchauffé.

Une observation, en passant, au sujet des viandes réchauffées : on ne doit jamais les mettre dans du jus, mais dans une sauce; si la sauce existe déjà, il faut l'allonger avec un peu d'eau ou de bouillon avant de la mettre sur le feu. Le jus, en se réchauffant, prend un goût de graillon.)

Voici maintenant la deuxième manière de cuire à l'étuvée, qui s'applique aux viandes moins tendres.

Au lieu de faire roussir le morceau de bœuf, on le met à froid dans la marmite, avec le beurre, les graisses et le lard, et sur un feu modéré. La marmite étant bien fermée par son couvercle, il se produit une vapeur, qui se combine avec les graisses et forme une espèce de bouillon concentré, dans lequel cuit la viande.

Au bout d'une heure, on peut ajouter deux ou trois carottes, coupées en morceaux dans le sens de leur longueur. On laisse ainsi cuire, à petit feu, environ deux heures et demie ou trois heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre sous la fourchette.

Alors on fait évaporer le bouillon en laissant une ouverture entre la marmite et son couvercle. Au bout de quelques minutes il ne reste plus que le jus, et la viande, étant retournée de tous les côtés, prend une jolie couleur dorée. On jette quelques cuillerées d'eau chaude pour empêcher le jus de brûler; on enlève la graisse très abondante et l'on ajoute, comme pour la première recette, une légère sauce rousse, qui se combine avec le jus et forme un excellent coulis.

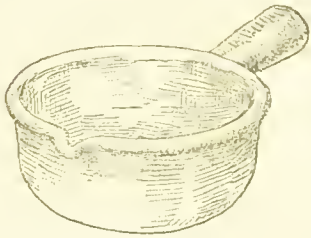
La viande ne doit pas rester plus d'une demi-heure dans sa sauce, et, si l'on aperçoit que la sauce prend un aspect trop gras, on doit y ajouter encore de l'eau.

Une ménagère économe peut, sans nuire à son plat, enlever quelques cuillerées de jus avant de mettre la sauce dans la marmite. Ce jus servira pour

préparer des légumes ou pourra être ajouté à une viande déjà cuite, que l'on voudrait mettre en sauce.

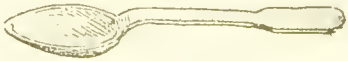
Voici comment on fait une bonne sauce rousse.

Il faut de préférence employer une casserole de terre à fond arrondi, ou bien de cuivre, mais jamais aucun ustensile émaillé, parce que l'émail craque au contact du beurre bouillant. On met sur le feu la casserole avec un morceau de beurre frais ou de beurre fondu (ce dernier rend l'opération un peu plus longue), mais pas de beurre salé, parce que le sel, en fondant, se résout en eau et fait pétiller le beurre.



Casserole de terre.

Quand le beurre est bien fondu, on y jette une cuillerée de bonne farine et l'on remue le mélange avec une cuillère de bois, jusqu'à ce qu'il prenne une jolie couleur brune. Alors on y jette peu à peu de l'eau bouillante, en remuant toujours, mais en diminuant le feu.



Cuillère à queue courte.

Une fois que la sauce est assez longue, on la passe au travers d'une passoire fine et on peut l'employer, soit en l'ajoutant à la viande cuite à l'étuvée, soit en y mettant des restes de viande froide ou des légumes. Les choux-fleurs, haricots secs, navets, céleris, poireaux, salsifis, carottes, sont très bons accommodés à la sauce rousse.

Seulement, lorsque la sauce est destinée à être employée de cette façon, il vaut mieux se servir de bouillon que d'eau. C'est une bien petite augmentation de dépense, largement compensée par la supériorité de la sauce. On peut toujours y ajouter du jus, mais ce n'est pas absolument nécessaire lorsqu'on a procédé avec du bouillon.

J'ai recommandé de n'employer que du liquide chaud, eau ou bouillon : voici pourquoi. Un liquide froid jeté sur la farine et le beurre en ébullition arrête l'ébullition et fait coaguler le beurre : il se forme alors dans la sauce de petits grumeaux, fort désagréables au goût.

C'est aussi pour éviter ces grumeaux, quelque petits qu'ils soient, qu'il est bon de passer la sauce à la passoire. Ici encore, le surcroît de travail est compensé par le résultat.

A Paris, les cuisinières, qui veulent toujours aller au plus vite, emploient souvent, pour les roux, le procédé suivant. Elles délayent un peu de farine, ou de fécule avec de l'eau froide et jettent ce mélange dans leur casserole, ajoutant, pour le colorer, un peu de liebig ou de caramel.

Ce système est détestable : la sauce faite avec de la farine crue est forte et lourde; la couleur obtenue par le caramel donne de l'amertume; quant au liebig, c'est une substance coûteuse et d'un goût peu agréable.

J'ai dit déjà et je répéterai souvent que la bonne cuisine tient plus aux soins qu'on y apporte qu'à la recherche des recettes et à la valeur des morceaux

de viande. Ainsi, en suivant les indications que je viens de donner, on obtiendra avec de la tranche à 1 franc ou 1 fr. 10 un excellent plat, infiniment meilleur que ne serait un filet de bœuf de 2 fr. 25 ou 2 fr. 50, mal surveillé, trop cuit ou trop saignant.

Le *bœuf à la mode* a beaucoup de rapport avec le bœuf à l'étuvée : c'est encore un plat économique, pour lequel on peut se servir des catégories inférieures de la viande, par exemple les gîtes, la macreuse, tous les morceaux de l'épaule, le talon de collier.

Toutes les cuisinières font du bœuf à la mode; mais il s'en faut que toutes le réussissent, parce que le plus souvent elles négligent les soins nécessaires.

L'important est de le cuire très lentement et bien couvert, car il sera bon ou mauvais selon la direction donnée à la cuisson. Mené à grand feu, le jus sera blanchâtre et d'un goût insipide. Mené à petit feu, le jus sera rouge brun, consistant et savoureux comme doit l'être le produit d'une bonne viande et de bons légumes.

Il vaut mieux larder et attacher soi-même la viande destinée au bœuf à la mode, que de la prendre toute préparée chez le boucher. On sait parfaitement alors quel morceau l'on emploie, tandis que les bouchers utilisent très souvent pour les pièces de bœuf à la mode la viande qui leur reste, moins fraîche ou nerveuse.

On prend donc un morceau de bœuf, de 2 à

3 livres, dans les catégories indiquées plus haut, un pied de veau, coupé en six ou huit morceaux (on peut, à volonté, laisser le bœuf entier ou le couper en morceaux), quatre ou cinq carottes moyennes, trois ou quatre navets, quelques oignons, si on les aime.

Le tout sera mis sur le feu dans une marmite ou casserole, avec deux ou trois verres d'eau et un peu de vinaigre, un peu de lard coupé en dés d'un centimètre carré et une bonne cuillerée de graisse de rôti ou de saindoux (le beurre pourrait remplacer la graisse, mais serait moins économique).

Au bout de trois ou quatre heures d'un feu modéré, la viande doit être cuite; on découvre alors la casserole, qui jusque-là devait être hermétiquement fermée, et on laisse évaporer le bouillon jusqu'à ce qu'il soit réduit à l'état de coulis.

Il faut, de temps en temps, retourner les morceaux dans le jus, et, au moment de servir, enlever avec une cuillère la graisse qui sera en trop grande abondance. Il faut aussi retirer les os des pieds de veau, qui tiennent une place inutile.

Le bœuf à la mode est aussi bon froid que chaud; de plus, il se réchauffe très bien, si l'on a le soin d'y ajouter un peu d'eau avant de le remettre sur le feu. C'est un plat dont on peut user souvent dans les cuisines modestes; il est économique et appétissant, à cause de son goût relevé. On peut toujours y mettre un peu de vin blanc, mais c'est du luxe.

Une dernière recommandation : il faut toujours choisir les pieds de veau très frais. Ils doivent être d'un blanc rosé assez vif : si la couleur tourne au

lilas, c'est que les pieds ont longtemps séjourné dans l'eau et ils auront un goût de viande passée.

A Paris, il vaut mieux les acheter chez le boucher que chez le tripier : ce dernier, en ayant une très grande quantité à la fois, les fait baigner dans de grands baquets d'eau, où la viande se délave.

Le *bœuf en gelée* est un plat froid, qui tient à la fois du bœuf à l'étuvée ou braisé et du bœuf à la mode.

On peut le préparer avec les morceaux de la tranche, du gîte à la noix (à 1 franc ou 1 fr. 10 la livre) et même avec les plats-de-côte, le collier, etc. : seulement ces derniers morceaux donnent de moins jolies tranches.

On prend une pièce de bœuf de trois ou quatre livres, bien dépouillée, des os, des peaux et des graisses; on la fait roussir, comme dans la première recette du bœuf braisé. Puis, dans une marmite un peu grande, on place les os, les débris, deux pieds de veau coupés en morceaux et enfin le bœuf roussi, plus deux ou trois verres d'eau bouillante, qui ont dû, au préalable, passer dans la casserole, où l'on a fait roussir la viande, de façon à recueillir tout le jus rendu par celle-ci.

Cette eau est jetée dans la grande marmite avec un verre de vin blanc (toujours facultatif) et 3 litres d'eau froide; la marmite est mise sur un bon feu jusqu'au moment où, comme dans le pot-au-feu, l'écume monte à la surface.

Alors on enlève bien soigneusement cette écume : après quoi, le feu doit être ralenti, de façon que

l'ébullition ne se manifeste plus que par une sorte de frémissement.

On ajoute quelques morceaux de carotte et du sel; puis on peut abandonner la marmite presque sans surveillance, en ayant soin seulement de retourner deux ou trois fois le bœuf.

Au bout de trois heures, la cuisson est suffisante : on retire le morceau de bœuf, que l'on place, entouré des carottes, dans un plat creux ou un saladier.

Les pieds de veau doivent bouillir à tout petit feu pendant trois heures de plus (en tout six). Au bout de ce temps, ils doivent être séparés de leurs os : on les retire du bouillon, que l'on jette par-dessus le bœuf au travers d'une passoire, *habillée* d'un linge fin. S'il y a un peu trop de bouillon, on le met en réserve dans un autre plat.

Le tout doit être placé, pendant vingt-quatre heures, dans un endroit froid; le bouillon se transforme alors en une gelée, dont la viande est imprégnée, ce qui forme un excellent plat de résistance, à la fois nutritif et très digestif.

Il ne faut jamais, pour clarifier la gelée, avoir recours à aucun procédé, tel qu'albumine ou coquilles d'œuf : la clarification doit être naturelle et amenée par la régularité d'une faible ébullition.

Il ne faudrait pas davantage employer la viande sans la faire roussir et lui donner une coloration factice : ces procédés communiquent à la gelée un goût détestable.

Avant de retirer le bouillon du feu, il est bon d'y

ajouter une cuillerée de vinaigre : cela lui donne une saveur un peu plus relevée.

On doit aussi goûter ce bouillon, afin de s'assurer du degré de salaison : du reste toute personne qui s'occupe de cuisine sait qu'elle doit goûter toutes les préparations avant de les servir.

Le bœuf en gelée se conserve en hiver pendant sept ou huit jours et deux ou trois en été. — Quand il fait chaud, on peut avoir la précaution de le faire bouillir de nouveau quelques minutes, pour le conserver plus longtemps.

On ne doit pas employer moins de 3 ou 4 livres de viande : cette quantité est nécessaire pour que la gelée soit très savoureuse, et comme c'est un plat qui peut servir à plusieurs repas, la dépense est assez vite rattrapée.

Une couche de graisse se forme toujours à la surface de la gelée : il faut l'enlever soigneusement et s'en servir pour cuire des légumes; mais il faut se souvenir que cette graisse, mélangée d'eau, se conserve peu de temps.

Les pieds de veau cuits dans la gelée prennent un goût très relevé et sont excellents à manger, soit en salade, soit dans une sauce rousse analogue à celle du bœuf braisé, mais à laquelle on ajoute de la moutarde, des câpres, des cornichons.

Avant de terminer, disons encore quelques mots sur les côtes, le faux-filet, le filet.

Ces deux derniers morceaux sont des pièces de luxe, qui n'entrent qu'à de rares exceptions dans la consommation d'un ménage économe. Il faut cepen-

dant savoir que la seule façon de les bien préparer est de les rôtir à la broche; mais, comme cette préparation demande des explications trop longues pour aujourd'hui, je les renvoie à un prochain entretien, ainsi d'ailleurs que les biftecks sur le gril.

Je me contente, en terminant, de dire que les côtes peuvent être braisées pendant deux heures et servies ensuite avec une bonne purée de pommes de terre, ou des haricots secs au jus, des navets, des carottes. Ces différentes garnitures augmentent le plat et permettent d'économiser, pour le lendemain, quelques tranches de viande.

Il y aura ainsi double avantage : on n'aura pas d'emplette nouvelle à faire, et, le reste de la veille étant tout cuit, on pourra consacrer moins de temps à la préparation du repas.

Il vaut toujours mieux acheter une pièce de viande un peu forte, et qui durera deux ou trois repas, que de faire chaque fois un petit plat nouveau : c'est une économie à la fois de temps, de feu et de condiments.

XV

FILET RÔTI — BIFTECK — DIVERS MORCEAUX

Nous devons nous occuper maintenant du filet rôti, du bifteck, etc. Mais, en commençant cet entretien, je répéterai ce que j'ai dit en terminant le précédent, que ces préparations ne devront être employées que très exceptionnellement dans les petits ménages, par exemple lorsqu'on aura un convalescent à nourrir et à fortifier. Voyons d'abord le filet.

Cette partie du bœuf est située le long de la colonne vertébrale, entre les épaules et les cuissots : la viande en est très fine, très légère, mais très entourée de peaux, de graisses, de déchets, qui doivent être enlevés avant de faire cuire le rôti. La meilleure partie du filet est celle du milieu.

Une fois le morceau bien *paré*, selon l'expression des bouchers, il faut l'entourer de deux fines bandes de lard, bien assujetties, puis l'embrocher par le milieu, en longueur.

Filet rôti.

Il faut un feu vif et soutenu et un arrosage très fréquent. Le filet sera préservé de l'action du feu par le lard qui l'entoure.

et la cuisson s'opérera d'une façon régulière, laissant à la viande une jolie couleur, rose à l'intérieur et brun doré à l'extérieur.

L'arrosage est fait avec un mélange de beurre fondu, de saindoux, un peu de beurre frais, mélange que l'on met, dès le début, au fond de la lèchefrite.

Autrefois on lardait le filet de bœuf avec de petits morceaux de lard enfilés sur toute la partie extérieure. Ce système a l'inconvénient de pratiquer dans la viande un grand nombre de petites fentes, par lesquelles le jus s'échappe. Or, comme il est reconnu que le jus doit, le plus possible, être maintenu à l'intérieur, on comprend facilement que le filet ainsi lardé et piqué, perdant tout son jus pendant la cuisson, deviendrait sec et filandreux.

Le four, employé quelquefois au lieu de la broche, a aussi l'inconvénient de dessécher la viande, et, de plus, ce chauffage forcé en diminue le poids beaucoup plus que la broche.

Quelques instants avant de servir le rôti, et quand sa cuisson est achevée (on compte une demi-heure pour 2 livres de filet, et au-dessus un quart d'heure en plus pour chaque livre), on enlève une partie des graisses tombées au fond de la lèchefrite; on y jette quelques cuillerées d'eau chaude; on remue avec la cuillère d'arrosage et ainsi se forme le jus qui doit être servi avec le filet.

On ne doit saler le rôti qu'à la fin de la cuisson, parce que le sel attaque la viande et lui fait rendre son jus trop tôt.

En somme, il faut se rappeler que le premier prin-

cipe à observer, c'est d'empêcher que le jus ne sorte de la viande. Pour arriver à ce résultat, on évite de la saler crue, de l'arroser d'eau ou de vinaigre et on la soumet, dès le début de la cuisson, à une température élevée, qui coagule l'albumine et forme une espèce de coque, dans laquelle se maintiennent tous les sucs.

Le même effet est produit dans les biftecks placés sur le gril. Le feu doit être ardent, afin de *saisir* la tranche de viande, qui est exposée dessus ou dessous. On ne doit jamais piquer un bifteck avec un couteau ou une fourchette; il faut le retourner avec précaution, et ne le saler qu'à la fin.

Avant d'être placé sur le gril, un bifteck doit être badigeonné de bonne huile d'olive, et l'on ne doit jamais, sous prétexte de le conserver, employer du vinaigre et du sel, comme cela se pratique encore dans tous les pays reculés.

Je ne saurais assez répéter que, sauf pour les viandes de *venaison*, auxquelles il faut faire perdre leur goût sauvage, le vinaigre est toujours nuisible aux viandes fraîches. Je sais bien que certaines sauces piquantes, relevées, ont besoin d'un peu de vinaigre; mais alors il est mélangé à des condiments, qui en neutralisent l'effet corrosif.

Le filet de bœuf est aussi très bon préparé à l'*étuvée*, avec un peu de vin blanc ou même de vin rouge et une bonne sauce avec champignons, olives, etc.

Pour cette préparation, il faut se reporter à la recette du bœuf à l'étuvée que j'ai indiquée dans mon dernier entretien; seulement, au lieu de deux

heures et demie ou trois heures de cuisson, que nécessite le bœuf à l'étuvée, fait avec un morceau de tranche, le filet ne demande qu'une heure, et il devra être plus surveillé, à cause de sa contexture fine.

Je reviens au bifteck, dont j'ai simplement indiqué le mode de cuisson.

Lorsqu'il est cuit, il faut l'arroser d'une sauce dite *maître d'hôtel*, composée ainsi qu'il suit : Mettez dans une assiette chaude une bonne cuillerée de beurre frais, un peu de persil haché et du jus de citron; mêlez bien le tout ensemble et versez le mélange sur les morceaux de filet enlevés du gril.

Cette sauce, à demi liquide, donne une grande saveur au bifteck, et lorsqu'il est destiné à un malade, soyez sûr que celui-ci mangera avec plus d'appétit sa tranche de viande ainsi arrosée, que si elle était toute sèche.

Il n'est pas absolument nécessaire d'employer du filet pour faire un bifteck : on peut le remplacer d'abord par le *faux-filet* ou *contre-filet*, qui est déjà un peu moins cher, et enfin par le *filet mignon*, qui coûte moitié moins. Ces deux morceaux, quoique moins fins et moins tendres que le filet, sont cependant très bons. Une précaution à prendre pour *attendrir* le filet mignon, c'est de le frapper avec le côté plat du hachoir.

Un bifteck ne doit pas avoir moins de 2 centimètres d'épaisseur; s'il était plus mince, le feu le dessécherait.

Enfin, si l'on n'a pas une organisation de cuisine qui permette de faire cuire sur le gril, on peut, à la rigueur, préparer le bifteck à la casserole ou à la poêle. Voici comment il faut procéder : on met dans la casserole (de cuivre, si c'est possible) ou dans la poêle une cuillerée de beurre frais ou de beurre fondu. Quand il est chaud, mais non bouillant, on y place le bifteck et l'on couvre la casserole.

On laisse cuire à feu modéré pendant trois ou quatre minutes; on retourne la viande et l'on jette dessus quelques gouttes d'eau chaude, afin d'éviter un roussissement trop rapide, qui donnerait au bifteck un goût âcre et amer.

Si la préparation a été faite avec soin, il doit rester au fond de la casserole deux ou trois cuillerées de jus, que l'on mélangera à la sauce *maître d'hôtel*, et le bifteck ainsi préparé, quoique moins délicat que s'il était cuit sur le gril, sera encore fort bon. On le sale au milieu de l'opération.

J'arrive maintenant à la langue de bœuf.

Je vais indiquer ici trois manières de la préparer :

La première consiste à en faire simplement un pot-au-feu, auquel on ajoute deux livres d'os, et on la mange soit au naturel, soit avec une sauce piquante. Il suffit pour cela de se reporter au simple pot-au-feu.

Pour la seconde manière on se reporte au bœuf braisé.

Enfin, pour la troisième, qui est avantageuse, on procède ainsi :

On achète une langue de bœuf (ou de vache) très

fraîche; on la dépouille de toutes les petites graisses, des petites peaux qui l'entourent du côté du cornet; on enlève également le petit morceau de viande, de contexture différente, qui est attaché au milieu. Tous ces débris, réunis à une livre d'os, peuvent faire un peu de bouillon et être mangés chauds.

Une fois la langue bien dépouillée, on la frotte dans tous les sens avec un peu de salpêtre en poudre, mélangé de sel fin (10 centimes de salpêtre suffisent pour deux langues). Il ne faut jamais employer le salpêtre pur : il doit être mélangé avec trois fois autant de sel fin. C'est avec la main que doit se faire le frottage et il faut que tous les côtés de la langue soient également enduits de salpêtre.

Langue.

Ensuite on met au fond d'une vieille terrine de terre une couche de gros sel, sur laquelle on étend la langue; puis on ajoute encore du sel jusqu'à ce qu'elle soit entièrement recouverte; on ferme la terrine avec un couvercle et on la place, pendant dix jours au moins, quinze au plus, dans un endroit froid.

Au bout de ce temps, la langue, absolument saturée de sel, se sera transformée en une excellente pièce salée, que l'on n'aura plus qu'à faire cuire. On la mettra, après l'avoir bien lavée, cuire à l'eau froide comme un pot-au-feu. Il faut deux ou trois heures de cuisson, suivant la grosseur.

Un quart d'heure avant la fin, il faut sortir la langue de son bouillon, l'insinuer dans une baudruche ou un boyau de porc, l'attacher des deux côtés comme un saucisson et la remettre bouillir quinze ou vingt minutes.

On la laissera refroidir dans son bouillon jusqu'au lendemain. Elle doit avoir une couleur rose vif, être tendre et d'un goût relevé.

On peut à la rigueur se dispenser de la baudruche; seulement cette enveloppe a l'avantage de conserver la langue beaucoup plus longtemps fraîche, et comme c'est une pièce de *résistance*, il est quelquefois agréable de la garder sept ou huit jours en réserve.

Il est essentiel de mettre une grande quantité de sel, 2 kilos par exemple : la salaison se fait ainsi bien mieux. Lorsque le sel est en trop petite quantité, les sucs de la viande le font dissoudre; il se transforme en *saumure*, au lieu de rester à l'état sec, et la salaison est d'un goût bien moins agréable.

D'ailleurs le sel qui reste n'est pas perdu; on le lave à l'eau froide, on le met sécher et il est aussi bon que s'il n'avait pas servi.

Si l'on aime les parfums d'oignon, de laurier, de carotte, même d'ail, on peut mettre tous ces condiments dans la terrine à saler.

Les langues salées — et il en est ainsi pour toutes les opérations dans lesquelles il faut compter plusieurs jours de macération dans le sel — ne peuvent se préparer dans de bonnes conditions qu'en hiver.

Aussitôt que la chaleur arrive, il faut y renoncer :

on risquerait de voir corrompre la viande, soit pendant son séjour dans le sel, soit même après la cuisson.

Nous avons vu successivement, et en détail, tous les morceaux de bœuf, depuis les pièces d'un prix modéré jusqu'au filet, contre-filet, aloyau, qui sont des morceaux de luxe. Il nous reste encore à parler de ce qu'on appelle les *abats*, c'est-à-dire le foie, le cœur, les tripes, le gras-double, etc.; tout cela est à bas prix, et, à ce titre, une ménagère économe doit, sans en abuser, se servir quelquefois de cette nourriture un peu inférieure de qualité.

Je ne parle que pour mémoire de la cervelle, car elle est chère, au moins à Paris.

Le foie et le cœur de bœuf sont bien moins bons que le foie et le cœur de veau; mais, comme ils sont à très bon marché, on peut, avec quelque soin, les préparer de façon à les rendre appétissants.

Le foie, coupé en tranches minces, est assez bon, sauté à la poêle dans du beurre fondu bien chaud; on lui donnera plus de goût en y ajoutant quelques oignons coupés en tranches, ou des cornichons, ou encore des tranches de tomates, dans la saison où elles sont à bon marché.

On peut encore tailler le foie en petits morceaux carrés et le préparer dans une sauce au vin un peu piquante. On commence par le faire *revenir* dans une casserole contenant un peu de beurre fondu ou de saindoux et quelques petits morceaux de lard. Il faut un feu très modéré et une casserole couverte, pour que le foie ne durcisse pas.

Au bout de dix minutes on saupoudre les morceaux de foie avec une cuillerée de farine; on tourne un instant avec une cuillère de bois et l'on ajoutera peu à peu du bouillon chaud et autant de vin rouge ou blanc, avec un peu de vinaigre, du sel, du poivre, de la moutarde; on laisse mijoter pendant vingt minutes, et, au moment de servir, on y ajoute des cornichons coupés ou des câpres.

Le rognon et le cœur se préparent de la même façon.

J'ai donné ici la manière la plus simple de procéder. Mais, si l'on veut faire un plat plus fin, au lieu de semer la farine sur les morceaux de viande, on fera à part une sauce rousse et piquante et on la jettera sur le foie, ou encore on y fera cuire le foie, sans le faire *revenir* d'abord.

Les tripes, le gras-double sont de contexture presque analogue; c'est une viande dure et de difficile digestion. Aussi je crois qu'il ne faut la faire entrer dans les repas qu'à l'état d'exception.

A Paris, on trouve chez les tripiers ces parties-là toutes cuites : il ne reste qu'à leur faire subir une préparation agréable au goût. La meilleure est, pour les tripes, celle dite *à la mode de Caen*, et, pour le gras-double, *à la Lyonnaise*. Voici ces deux recettes, qui, du reste, s'adaptent également l'une et l'autre aux tripes et au gras-double.

Pour la *mode de Caen*, il faut mettre dans une marmite ou casserole fermant bien un peu de lard coupé en petits dés, les tripes ou le gras-double coupés aussi en morceaux de 4 ou 5 centimètres.

un demi-pied de veau, deux verres de bouillon, un de vin blanc, une cuillerée d'eau-de-vie, une de vinaigre, des oignons, des carottes, du laurier, du sel, du poivre. Le tout sera placé *à froid* sur un feu modéré; on laissera cuire trois heures en remuant de temps en temps, et l'on servira chaud après avoir enlevé la graisse qui surnage. Si le plat est bien réussi, on doit avoir une espèce de coulis peu abondant, et le gras-double doit être tendre.

Au contraire, *à la Lyonnaise*, il doit rester craquant. On se borne à le faire roussir à la poêle, avec des oignons, un filet de vinaigre, un peu de persil; les morceaux doivent être d'une jolie couleur dorée.

Le gras-double se mange aussi bouilli, à l'huile et au vinaigre.

A Paris, on trouve le gras-double à la Lyonnaise, tout prêt à être mangé, chez presque tous les marchands d'abats. Il est enfermé dans des petites terrines qu'il suffit de faire réchauffer au bain-marie pendant quinze ou vingt minutes. Ce système est une ressource pour les personnes très occupées, auxquelles est ainsi évité l'ennui de surveiller une longue cuisson et la dépense du feu nécessaire.

J'ai vu acheter et acheté moi-même, non pas des terrines, mais des boîtes de gras-double accommodé au coulis de tomate; c'était excellent, la tomate ajoutait à la préparation un goût relevé et une couleur agréable à l'œil.

A côté de ces conserves et dans le même ordre d'alimentation, quelques restaurants connus pour

leur spécialité de *Tripes à la mode de Caen* font circuler chaque jour de belles voitures-réclames, qui distribuent dans tous les quartiers des *portions* de ces fameuses tripes servies bouillantes, grâce à un système de réchauds placés à l'intérieur des voitures.

Toutefois, il n'est jamais économique d'user à l'ordinaire de ces conserves dont le prix est toujours au moins double de celui que coûte la viande achetée crue.

En terminant, je répète que ces deux sortes de viande, quelle qu'en soit la préparation, sont de lourde et difficile digestion. On ne doit donc jamais les donner au repas du soir.

XVI

LES PRINCIPALES SAUCES

Avant de continuer l'étude des autres espèces de viande, je crois utile d'enseigner à préparer quelques sauces, qui servent de condiments et de garnitures à un grand nombre de plats.

Et d'abord, je veux établir bien nettement la différence qui existe entre le *jus* et la *sauce* : j'entends sans cesse faire à ce sujet une confusion, qui occasionne des erreurs graves en matière culinaire.

Le *jus* est le produit naturel, l'essence même de la viande après sa cuisson; il sert à parfumer les sauces, les légumes, et, quand il arrive à une forte concentration, il se solidifie en refroidissant et forme une espèce de gelée. Par extension, on a également donné le nom de *jus* au sirop dans lequel cuisent les pruneaux et au produit liquide de certaines herbes : le cresson, les épinards, l'oseille, etc.

La *sauce* est une préparation obtenue par un mélange de beurre et de farine avec du bouillon, du lait, de l'eau, du vin, etc.

Ce mélange doit être opéré dans certaines conditions, avec des différences dans la cuisson, et c'est ce qui constitue l'art de préparer les sauces, art éminemment français. La cuisine anglaise, la cuisine

allemande, etc., n'en comportent pas. Les grands cuisiniers français ont multiplié et varié à l'infini ces combinaisons et ont ainsi donné à notre cuisine nationale une perfection reconnue partout.

Nous n'avons pas ici à étudier ces recherches culinaires, toujours fort coûteuses; mais il n'en est pas moins très utile, dans un petit ménage, de savoir, grâce à une sauce, utiliser de petits restes de rôti ou de bouilli et augmenter ainsi le volume d'un plat un peu court.

Je diviserai en trois catégories les sauces employées le plus souvent, et chacune de ces catégories peut être modifiée suivant les goûts ou le temps et les ingrédients dont on dispose.

Voici ces trois catégories : *sauce rousse* ou *roux*; *sauce blanche au beurre* et *sauce blanche au lait* ou *béchamel*.

La sauce rousse est la plus fréquemment employée; elle est l'accompagnement obligé de certaines viandes.

Pour la faire bonne et savoureuse, il faudrait du bouillon; mais on n'en a pas toujours, et puis il faut aller à l'économie : alors on emploie simplement de l'eau. C'est moins bon : toutefois avec de petits artifices on arrive à dissimuler l'absence du bouillon. Ce qu'il faut éviter absolument, c'est l'emploi de matières colorantes, telles que caramel, oignons brûlés, etc. : ces ingrédients donnent toujours un goût douteux.

Je ne parle pas de l'*extrait de viande de Liebig*, car c'est une substance fort chère et qui ne doit

pas entrer dans les provisions d'une ménagère économe.

Ces premières explications établies, nous allons procéder à la préparation.

Mettez dans une casserole (en terre si possible, mais jamais en fonte émaillée) une bonne cuillerée de beurre : le beurre frais est préférable ; mais à Paris son prix élevé nous l'interdit et il faut le remplacer par du beurre fondu. Quand il est fondu, mais *non roussi*, ajoutez une cuillerée de bonne farine de gruau ; mélangez à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à ce que la farine, imbibée de beurre, devienne d'un joli roux.

Casserole en terre.

Alors vous ajoutez peu à peu du bouillon chaud, en tournant toujours. Quand la sauce arrive à une épaisseur convenable, on la laisse bouillir à petit feu ; on la sale (peu, à cause du bouillon déjà salé) et on la passe au travers d'une fine passoire.

Cette sauce peut être faite à l'avance, ce qui est commode pour les personnes dont le temps est limité ; elle se réchauffe très bien et se conserve en hiver deux ou trois jours. Il est bien entendu que, pour la faire réchauffer, on ajoute un peu d'eau ou de bouillon, afin de remplacer le liquide échappé par l'ébullition.

J'ai dit d'employer une cuillère de bois ; voici pourquoi : le beurre bouillant a une telle intensité de chaleur, que les cuillères en métal se fondent à

son contact; de plus, le métal étant un bon conducteur de la chaleur, il deviendrait impossible de tenir la cuillère d'étain sans se brûler.

J'ai parlé aussi des casseroles, en recommandant celles de terre; leur forme, arrondie vers le fond, rend beaucoup plus facile le mélange du beurre et de la farine. Il ne faut pas employer les casseroles en fonte, en tôle émaillée, parce que l'émail craque sous l'action trop prolongée du beurre bouillant.

Enfin, j'ai recommandé d'employer très chauds le bouillon ou l'eau, parce que le liquide froid fait agglomérer la farine et empêche la sauce d'épaissir régulièrement. Cette observation s'adresse à tous les liquides, bouillon, eau, lait; je n'y reviendrai donc pas.

Maintenant voici ce que j'entends par *petits artifices* pour rendre bonne la sauce à l'eau : 1° on laissera roussir un peu plus la farine; 2° chaque fois qu'on aura fait cuire un morceau de viande, après avoir enlevé le jus, on ajoutera un peu d'eau au fond de la casserole qui aura servi à cuire: on fera bouillir cette eau en remuant avec une cuillère de façon à détacher toutes les parcelles de jus qui restent attachées aux parois de la casserole, et l'on recueillera ainsi plusieurs cuillerées d'un second jus, qui, ajouté à une sauce rousse, lui donnera à la fois du parfum et de la couleur. Il reste toujours au fond des casseroles une quantité de jus, qui n'est nullement négligeable.

Enfin, il faut faire bouillir dans une petite quantité

d'eau (un litre ou un litre et demi), les os qui restent après qu'on a fini un rôti, tels que : os de gigot, côte de bœuf, etc., les pattes, ailerons et têtes de volailles; au bout de deux heures d'ébullition, ces débris donneront un bouillon très suffisant pour une sauce.

On peut apprêter à la sauce rousse les restes d'une viande rôtie ou bouillie, que l'on fait mijoter, pendant vingt minutes environ dans cette sauce, avec quelques champignons, carottes, navets, oignons, etc.; de même les restes d'une tête de veau ou de pieds de veau; mais, pour cette viande un peu fade, il est bon d'ajouter à la sauce deux cuillerées de vinaigre, de la moutarde, du poivre et des tranches de cornichons.

On peut aussi accommoder à la sauce rousse la plupart des légumes secs et quelques légumes verts : haricots secs, flageolets, lentilles, pommes de terre, céleris, choux-fleurs, navets, choux-raves, céleris-raves.

Toutes les espèces que je viens d'énumérer sont généralement à bas prix et donnent ainsi de bons plats à la fois économiques et nourrissants. Je ne ferai que mentionner le cardon, légume de luxe qu'on ne doit pas employer à l'ordinaire.

Il est bien entendu que légumes secs et légumes frais doivent être cuits à l'eau salée et bien égouttés avant d'être mis dans la sauce, où ils cuiront, un quart d'heure environ, à très petit feu.

Encore une observation, aussi bien pour la sauce rousse que pour les autres : quand on met trop de

farine pour la quantité de beurre, la sauce est épaisse et lourde, le liquide ne suffisant pas pour lui donne le velouté nécessaire.

Il peut sembler inutile de passer les sauces au travers d'une passoire; je regarde au contraire cette opération comme indispensable, et le surcroît de travail qu'elle nécessite est bien compensé par le résultat obtenu.

Les cuisinières peu soigneuses se donnent rarement la peine de faire un *roux* tel que je viens de l'indiquer. Elles se bornent à délayer un peu de farine ou de fécule avec de l'eau; elles y ajoutent du liebig et du caramel, et le tour est joué. Une sauce faite de cette façon a quelquefois une jolie apparence, mais elle est sans goût.

Autrefois on employait encore un autre système assez expéditif : quand on voulait, par exemple, ajouter une sauce à un morceau de bœuf roussi, à un poulet sauté, etc., on saupoudrait de farine les morceaux de viande; on les laissait un peu roussir et puis on y ajoutait de l'eau bouillante, qui, au contact de la farine, produisait une sauce grossière et mal liée.

Nous avons vu dans tous ses détails le *roux* ou sauce à base de *beurre roussi* : nous en trouverons un emploi très fréquent quand nous étudierons les viandes qui viennent après le bœuf.

Aujourd'hui nous allons achever le chapitre des sauces et arriver à celles qui ont pour base le beurre *blanc*, c'est-à-dire à peine fondu et gardant l'apparence laiteuse. Il faut dans ce cas du beurre frais, et

le meilleur possible, ce qui rend la chose difficile à Paris.

La *sauce de poisson*, la *blanquette*, la *sauce poulette* se font de la même manière, avec de très petits changements.

Mettez dans une casserole de terre une forte cuillerée de beurre frais; remuez avec la cuillère de bois, et, aussitôt qu'il commence à fondre, ajoutez une cuillerée de farine de gruau; remuez le mélange, sur un feu doux. Quand la farine est bien incorporée au beurre, ajoutez peu à peu de l'eau bouillante, du sel, du poivre; continuez à remuer, et quand la sauce a pris une bonne consistance, laissez-la mijoter huit ou dix minutes.

Vous pourrez alors l'employer pour une blanquette de veau, une fricassée de poulet, des pieds de veau ou de porc, des restes de veau froid, etc. Mais il reste l'opération la plus difficile, la liaison avec un jaune d'œuf.

Au moment où la sauce, avec son contenu, est prête à servir, vous délayez dans une tasse un ou deux jaunes d'œufs, avec une petite cuillerée de lait et une de vinaigre. Vous ajoutez dans la tasse quelques cuillerées de sauce chaude, afin d'habituer les œufs à la chaleur. Alors vous retirez la casserole du feu et vous versez dans la sauce, en tournant toujours le contenu de la tasse.

Il est bon de faire passer le liquide au travers d'une passoire, afin d'éviter les grumeaux. On ne remet pas la sauce sur le feu après la liaison, et, s'il en reste, on la réchauffe au bain-marie.

Quand cette sauce doit être servie avec le poisson bouilli, il faut employer une moitié d'eau et une moitié du bouillon où a cuit le poisson.

Si elle est destinée aux artichauts bouillis, il est inutile d'y mettre des jaunes d'œufs.

Du reste, cette liaison étant souvent assez chère, à cause du prix des œufs, on peut à la rigueur la supprimer, et si la sauce est faite avec soin, elle sera bonne quand même.

Il est essentiel de mettre le principe acide, vinaigre ou citron, qui donne un goût relevé à la blanquette, tandis qu'elle est encore sur le feu; si on l'ajoutait dans le plat, une fois servi, on éclaircirait désagréablement la sauce.

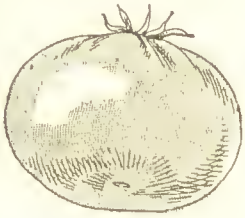
La sauce tomate se fait à peu près comme la blanquette, en remplaçant une partie du liquide par un coulis de tomates; mais il faut beaucoup moins de farine et plus de beurre.

Les tomates sont à très bas prix en été, soit en province, soit à Paris, et comme leur goût relevé est généralement apprécié, soit en sauce, soit au naturel, on ne doit pas craindre de les mélanger avec certains apprêts.

A côté de la sauce, dont je viens de parler, on peut faire un coulis, très bon aussi et à la fois plus économique et plus expéditif.

On coupe des tomates bien mûres dans une casserole (peu importe de quelle espèce : on ajoute un peu d'eau et de sel et on les fait cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien écrasées et que le bouillon soit devenu assez liquide, on émiette dans les tomates

un morceau de mie de pain rassis; on laisse bouillir cinq minutes. Le pain, en se gonflant, épaissit la sauce; on la passe pour enlever les peaux et les graines; on la remet dans la casserole et sur le feu avec un morceau de beurre ou, à la rigueur, un peu de graisse de rôti de veau ou de bœuf.


Tomate entière.

Quand ce mélange a bouilli encore quelques minutes, il doit donner un excellent coulis, beaucoup moins long à préparer qu'à expliquer. On peut le conserver deux jours et le réchauffer très facilement.

Nous avons constaté plus d'une fois que la viande est la partie la plus coûteuse de l'alimentation : c'est pourquoi les sauces, les garnitures de légumes doivent entrer pour une bonne part dans la composition des repas.

Quand j'aurai donné la recette de la dernière de mes sauces *types*, je reviendrai aux tomates et aux diverses façons de les accommoder.

La troisième sauce est la sauce à la crème ou *béchamel*, que l'on fait le plus souvent, non point avec de la crème, mais avec du lait.

Au début, l'on procède comme pour la blanquette; on laisse à peine fondre le beurre dans la casserole; on y ajoute de la bonne farine, qu'il faut délayer avec soin, en tenant la casserole hors du feu, pour que le beurre ne brunisse pas.

Ensuite on verse peu à peu du lait bouillant jusqu'à une consistance convenable; on passe la sauce

et on l'emploie avec un grand nombre de légumes, choux-fleurs, salsifis, haricots secs, poirée.

Ce dernier légume, qui dans certaines provinces porte le nom de *blette* ou *bette*, est un de ceux dont je recommande l'emploi, surtout en été : il est à la fois tonique et rafraîchissant et, de plus, à très bon marché.

Il est bien entendu, ainsi que je l'ai dit à propos des légumes au roux, qu'ils doivent d'abord être cuits à l'eau et bien égouttés, afin de ne pas ajouter d'eau à la sauce.

Il faut que les légumes ne bouillent que quelques minutes dans la sauce à la crème et sur un très petit feu, pour éviter que les acides qu'ils renferment ne tournent le lait. Il faut aussi des précautions pour les faire réchauffer : on y ajoute un peu de lait nouveau, parce que la sauce épaissit beaucoup en se refroidissant.

Les œufs durs, coupés en morceaux dans la sauce blanche, font un bon plat, généralement aimé des enfants et assez nourrissant.

Les pommes de terre s'accommodent très bien aussi en sauce à la crème ; seulement il faut d'abord les faire cuire à l'eau et, autant que possible, les employer chaudes. Quand elles sont cuites à l'avance et refroidies, elles durcissent trop.

Pour les pommes de terre et les haricots secs, il faut tenir la sauce un peu plus légère que pour les autres légumes, à cause de leur contexture farineuse, qui a une tendance à épaissir.

Dans le cours de nos entretiens, nous verrons

souvent revenir l'emploi de la sauce blanche, qui sert de base à une foule de préparations, telles que macaroni au gratin, gâteaux de foie de volaille, de poisson, soufflés, etc.

Maintenant j'ai dû me borner à l'explication détaillée des sauces simples, qui peuvent, sans grands frais et sans beaucoup de temps, modifier et varier la cuisine d'un ménage modeste.

J'ai donné des détails bien minutieux, mais je les crois nécessaires pour épargner aux personnes qui mettent mes recettes en pratique, les tâtonnements et les hésitations, qui souvent empêchent de réussir.

XVII

LE VEAU

Avec ces indications, il est facile de varier les apprêts, ce qui est une des principales conditions d'une bonne alimentation.

Il nous reste à étudier, comme viandes de boucherie, le veau et le mouton. Je ne parlerai pas de l'agneau, qui partout est une viande de luxe, d'un prix élevé, et qui nourrit peu.

Au premier abord, on pourrait croire qu'il suffit d'appliquer à toutes les viandes les recettes données pour le bœuf. On se tromperait : le veau, étant une viande blanche, demande à être traité différemment. Quant au mouton, quoiqu'il appartienne, de même que le bœuf, à la catégorie des viandes noires, son goût prononcé exige des précautions, que j'indiquerai.

A Paris, le veau est une viande de luxe, comme l'agneau et la volaille; mais en province, et surtout dans les pays de montagnes, il est, au contraire, à très bas prix et plus abondant que le bœuf et le mouton. Dans beaucoup de contrées, le prix n'en dépasse pas 60 ou 70 centimes la livre, tandis que le mouton se paie au moins 80 ou 90 centimes.

Malheureusement les bouchers de campagne ont l'habitude de tuer des veaux de quelques semaines;

or, pour que la viande soit ferme et bonne, l'animal doit avoir atteint et même dépassé deux mois. A Paris, au contraire, la boucherie fournit du veau excellent.

Pour être bon, il doit avoir une couleur blanc rosé; la chair doit être entourée de gras : le veau rougeâtre reste mou et ne donne pas de jus. Or le jus de veau est le meilleur de tous, à cause de la forte proportion de gélatine contenue dans la chair. Par contre, le bouillon de veau est peu agréable et on ne l'emploie guère que pour les malades, à cause de ses propriétés rafraîchissantes.

Gélatine.

La forte quantité de gélatine dont je viens de parler augmente encore dans le bouillon produit par la cuisson de la tête et des pieds du veau. Ce bouillon arrive facilement à l'état de gelée solide. Mais, comme cette gelée est fade, il faut, pour la rendre agréable, y ajouter des condiments relevés.

C'est avec cette gelée que l'on prépare les pièces de bœuf dont j'ai parlé, et les *daubes*, pour utiliser de vieilles volailles, qui, cuites seules, seraient coriaces et qui deviennent excellentes quand elles ont cuit quatre ou cinq heures dans du bouillon de pieds de veau.

Nous avons vu que les bons morceaux de bœuf exigent très peu de beurre ou de graisse étrangère;

ils cuisent entièrement avec leur propre graisse : il en est de même pour le mouton. Le veau, au contraire, nécessite une adjonction assez forte de beurre et de graisse, parce que sa chair, purement gélatineuse, rend très peu de graisse à la cuisson.

Il faut toujours aussi ajouter une petite quantité de lard en faisant cuire le veau. Les cuisines recherchées remplacent le lard par du jambon, ce qui est fort bon, mais peu économique.

Comme toutes les viandes blanches, le veau se conserve peu; il prend très vite une couleur grisâtre et exhale une odeur de fermentation. Si l'on est obligé de le garder un jour ou deux sans le faire cuire, il faut l'enduire d'un peu d'huile d'olive et le placer dans un plat, sans lui laisser toucher le fond. Il suffit de mettre entre la viande et le plat deux ou trois baguettes de bois (bien entendu, ces baguettes doivent être en bois sec et non résineux).

Je viens de dire que le veau se conserve peu : j'ajouterai que la tête, les pieds et l'intérieur (foie, ris, rognons, etc.) sont les parties qui s'altèrent le plus vite. Il faut, avant de les cuire, les faire tremper quelques heures dans de l'eau froide légèrement vinaigrée.

A Paris, la tête de veau se vend au détail; on peut acheter une oreille, un quartier de joue, une langue, etc. A la campagne, la tête entière est d'un prix assez bas pour fournir un plat économique à un ménage nombreux.

La manière la plus simple de la préparer est *au naturel*, c'est-à-dire bouillie à l'eau comme le pot-au-

feu. Il faut quatre bonnes heures de cuisson, car, si la tête n'est pas assez cuite, elle reste dure et rougeâtre.

Il faut, comme je l'ai dit, la mettre baigner quelques heures dans de l'eau vinaigrée, afin qu'elle rende le sang qui a pu rester dans les tissus. Ensuite, pour la conserver blanche et la préserver de l'écume que rend toute viande bouillie, on l'enveloppe d'un linge blanc, dans lequel on la coud. Un vieux morceau de mousseline ou de calicot suffit pour cet usage.

Tête de veau.

Après avoir ainsi enveloppé la tête de veau, on la place dans une marmite; on la recouvre d'eau froide et on la met sur le feu. Quand l'ébullition arrive, il faut écumer, comme le pot-au-feu, saler et ajouter des légumes variés, qui seront servis en garniture. On accompagne en général la tête de veau d'une sauce dite à la *vinaigrette*, composée d'huile, de vinaigre, de sel, de poivre, de persil haché et de moutarde.

Avant de servir la tête de veau, et après l'avoir dépouillée de son enveloppe, on enlève l'os qui va du nez au front, ainsi que les dents, et on pèle la langue : tout cela est très facile à faire.

Je répète que ces détails sont nécessaires en province, où les bouchers refusent quelquefois de se charger de ces petites opérations. Il arrive même,

dans quelques pays reculés, qu'on est obligé d'acheter tête ou pieds de veau avec leur poil et qu'il faut les blanchir soi-même.

Dans ce cas, voici la manière de procéder.

On place les pièces à dépouiller de leur poil dans un baquet ou une grande terrine; on verse dessus une bonne quantité d'eau bouillante, et au bout de quatre ou cinq minutes on gratte avec un couteau, en allant à rebrousse-poil. Cette opération est assez rapide, et si elle est exécutée avec soin, la tête ou les pieds de veau doivent devenir absolument blancs.

Il faut éviter de laisser la terrine sur le feu, parce que l'eau, continuant à bouillir, *cuirait* la peau, et que les poils ne pourraient plus s'enlever. On appelle cela *blanchir* la tête ou les pieds de n'importe quel animal.

Cette expression de *blanchir* s'applique aussi aux légumes, que l'on plonge dans l'eau bouillante avant de les faire cuire au beurre.

Les restes de tête de veau peuvent s'utiliser de plusieurs manières et fournir ainsi chaque fois un plat nouveau :

1° On les fait réchauffer dans leur bouillon et on les mange, comme la première fois, à l'huile et au vinaigre;

2° On les coupe en morceaux et on les fait *mijoter* vingt ou vingt-cinq minutes dans une sauce rousse, additionnée de vinaigre et de moutarde, afin de combattre la fadeur de la viande; on y ajoute, si l'on veut, des cornichons, des câpres, des carottes;

3° On emploie, au lieu d'une sauce rousse, une

sauce poulette ou blanquette : le vinaigre est alors simplement ajouté dans la liaison de jaune d'œuf;

4° On roule les morceaux dans la pâte à frire et on les fait frire à la graisse bouillante, ce qui forme d'excellents beignets;

5° On coupe les morceaux très petits, on les met dans un *plat gratin*; on jette dessus une sauce rousse ou blanche, un peu de fromage de Gruyère râpé, et on fait cuire ce gratin une demi-heure dans un four modéré.

Cette dernière recette, à laquelle on peut ajouter des champignons, est la plus facile à exécuter et celle qui prend le moins de temps.

Le bouillon où a cuit la tête doit toujours être conservé; il fait des sauces excellentes : seulement, comme il est gélatineux, il faut y mettre moins de farine, afin que la sauce n'épaississe pas trop.

J'ai dit, en commençant, qu'on ne peut pas, sans les modifier, appliquer au veau les recettes données pour le bœuf. Voici pourquoi : le bœuf, comme toutes les viandes rouges, demande à être rôti ou grillé avec un feu vif et ardent, de façon à former une coque extérieure qui conserve le jus au dedans de la viande. (J'excepte de cette règle toutes les viandes braisées.

Le veau, contenant beaucoup plus de gélatine que les viandes rouges, ne doit pas être exposé à un feu aussi ardent, ou bien il se formerait autour du morceau une espèce de croûte dure et filandreuse, qui ne permettrait pas à l'intérieur de cuire d'une façon égale; c'est pourquoi l'on mange si souvent du veau filan-

dreux. On accuse la qualité de la viande, tandis que c'est la façon de la cuire qui est défectueuse.

Un rôti de veau est excellent cuit au four, à la condition que le four ne soit pas trop chaud, et surtout qu'on arrose souvent la viande avec son jus. Le four est préférable à la broche pour le veau et le porc frais, parce que le jus se concentre mieux.

Mais la meilleure manière de préparer le veau est de le faire cuire lentement dans son jus et à la casserole.

On choisit un morceau de cuissot ou de *longe*, ou encore le carré qui contient le rognon; on le met à froid (dans une casserole de cuivre ou une *cocote* de fonte), avec un petit morceau de lard, un peu de beurre, de saindoux, et l'on place la casserole bien couverte sur un feu modéré.

Peu à peu la viande blanchit et rend les sucs qu'elle contient; il se forme une sorte de bouillon blanchâtre, dans lequel la cuisson s'opère lentement.

Au bout d'une heure environ, quelquefois avant, le bouillon s'évapore; le jus commence à roussir et à communiquer sa couleur à la viande. A ce moment il faut une surveillance attentive, de peur qu'un coup de feu trop vif ne laisse tourner le roux au brun foncé, ce qui lui donnerait un détestable goût d'amertume. On jette peu à peu, dans le fond de la casserole, quelques cuillerées d'eau bouillante pour former un jus assez abondant; on retourne la viande, et, quand elle est bien roussie, on la sert arrosée de son jus.

Il est facultatif d'ajouter, au début de la cuisson,

quelques oignons et carottes, pour donner du goût à la viande; mais je n'engage pas à mettre autour du veau une forte quantité de ce dernier légume. Quand les carottes cuisent avec la viande, elles en absorbent tout le suc et lui donnent un goût de délavé.

Si l'on veut joindre un plat de légumes au plat de viande, ce qui est d'une sage économie, il faut prendre la peine de les cuire à part, dans une poêle, ou dans une autre casserole, et ne les réunir à la viande qu'après avoir enlevé et mis de côté une bonne partie du jus. Ce jus, qui peut se conserver plusieurs jours, pourra assaisonner divers légumes et colorer des sauces.

Pour préparer la rouelle de veau à la bourgeoise, on procède comme je viens de l'indiquer; seulement, lorsque la viande est cuite et bien roussie, on enlève une partie du jus et l'on jette dans la casserole une sauce rousse un peu légère, dans laquelle la rouelle devra mijoter vingt-cinq ou trente minutes; on peut aussi ajouter des champignons, des olives, etc.

Le veau rôti est excellent, servi avec du riz cuit au bouillon, des haricots secs, sautés à la poêle ou garnis d'un léger roux, des carottes, des navets ou d'autres légumes.

Les côtelettes de veau ne sont pas bonnes cuites sur le gril; elles sont fades : il vaut mieux les glacer dans leur jus, à la poêle ou à la casserole. Pour cela, il faut les mettre à froid avec un peu de beurre ou de graisse, un petit morceau de lard, et agir en moins de temps, comme je l'ai indiqué plus haut pour le rôti à la casserole.

On peut aussi les *sauter* à la poêle, ce qui est plus vite fait, mais il faut les mettre dans le beurre bouillant : elles deviennent très vite rousses. On les retourne deux fois; on les sale et l'on jette un peu d'eau chaude dans la poêle, pour former un petit jus. Dix minutes ou un quart d'heure suffisent pour *sauter* des côtelettes de veau.

La poitrine, coupée en morceaux, se prépare de deux façons :

1° On fait roussir les morceaux dans le beurre et l'on jette dessus une sauce rousse, dans laquelle ils achèvent de cuire pendant une heure environ.

2° Au lieu de faire roussir les morceaux de veau, on les met crus dans une sauce blanche, assaisonnée de carottes et d'oignons : au bout d'une heure de petit feu, la viande est cuite. On y ajoute alors une liaison composée d'un jaune d'œuf et d'un peu de vinaigre; on remue avec une cuillère pour que la sauce ne tourne pas, et l'on sert la blanquette sans la remettre sur le feu.

J'ai indiqué, pour ces deux préparations, la poitrine de veau, parce que ce morceau est à très bon marché; on peut aussi employer le *collet*, l'épaule, enfin les catégories inférieures du veau.

Il est économique d'ajouter des légumes à la viande, en la faisant cuire : des navets, des carottes, plutôt que des pommes de terre; ce dernier légume s'accommode mieux avec le mouton, qui est une viande grasse. De plus, le veau, naturellement fade, a besoin d'une garniture à goût relevé comme les carottes et les navets.

Il est souvent agréable de préparer un plat un peu fort, qui puisse fournir à deux ou trois repas. A ce titre, et toujours dans les pays où le veau est à bas prix, la poitrine de veau farcie est une pièce facile à faire et économique.

On enlève tous les os d'un carré de poitrine; on l'aplatit sur une planche; on étend une couche de farce; ensuite on rapproche les extrémités de la viande et on les coud de façon à former une pièce ronde, que l'on met cuire au four avec du lard et de la graisse : il faut trois heures de cuisson modérée. Ce plat se mange chaud ou froid.

Poitrine de veau désossée et ficelée.

Dans mon prochain entretien je donnerai la façon de préparer les farces, grasses ou maigres : celle dont on se sert pour farcir la poitrine de veau sera du nombre.

Il ne me reste aujourd'hui qu'à parler du ris et du foie de veau. Le ris est fort cher à Paris; c'est donc principalement pour les habitantes de la campagne que je donne la façon de le cuire.

On commence par le mettre baigner à l'eau fraîche pendant une demi-heure; ensuite on enlève tous les nerfs, les tendons, les peaux; on le fait cuire un quart d'heure à l'eau bouillante salée.

En le sortant de l'eau, il faut l'essuyer et le couper en morceaux, que l'on saupoudre légèrement de

farine et que l'on fait cuire vingt ou trente minutes au beurre.

Quand les morceaux sont bien dorés, on les sert, soit avec du citron, soit sur de l'oseille ou de la purée de tomates ou toute autre garniture : mais le ris doit toujours être cuit à part.

Foie de veau.

Le foie de veau, par lequel je termine, se prépare : s'il est entier, comme la rouelle de veau ; s'il est en tranches, comme les côtelettes de veau, avec la seule différence que les tranches de foie seront saupoudrées de farine avant de les mettre dans la poêle, et que le foie entier doit être piqué avec du lard.

On peut encore préparer le foie de veau à l'*italienne*, coupé en tranches de 1 centimètre carré et de 6 ou 8 de long ; les tranches sont passées dans un œuf battu, et frites à la poêle.

XVIII

LES FARCES — LES HACHIS

J'ai dit plus d'une fois déjà que je n'écris pas un vrai livre de cuisine, mais que je veux simplement donner des conseils pratiques aux personnes qui n'ont pu, pendant le cours de leurs études, s'occuper des choses du ménage.

C'est pourquoi je n'ai pas suivi un ordre absolument régulier dans l'énumération des recettes de cuisine. J'ai intercalé les sauces entre les diverses catégories de viande, parce que certains morceaux exigent d'être accompagnés d'une sauce et qu'il faut pouvoir faire l'essai de nos recettes sans attendre la fin de l'étude sur les viandes.

Le même motif qui m'a décidée à faire la théorie des sauces principales me fait aujourd'hui m'écarter de mon sujet, pour donner quelques notions sur la façon de faire les *farces* et les *hachis*.

La farce est un mélange de viandes cuites, de pain humecté dans le lait ou le bouillon, de lard, de fines herbes, etc. On peut ainsi utiliser des restes presque insignifiants : augmentés par les substances que je viens d'énumérer, ils formeront un plat toujours économique.

Une épaule de mouton, une poitrine de veau, dans lesquelles on aura roulé 5 ou 600 grammes,

ou plus, de hachis, seront infiniment plus profitables que cuites seules, et sans augmentation notable de dépense. Un chou farci, des tomates farcies donneront un plat aussi nourrissant qu'un plat de viande.

Mais les farces devront différer suivant qu'elles seront destinées à garnir une pièce de viande ou des légumes.

Pour la viande, il faudra moins de substances grasses que pour les légumes, car la viande rend elle-même du jus et de la graisse, tandis que les légumes en absorbent.

Commençons par les farces de viande et prenons pour type une poitrine de veau.

Il faut d'abord désosser la viande, la battre avec le plat du couperet et l'étendre sur la planche à hacher en y semant un peu de sel et de poivre.

Ensuite on hache la viande cuite; on y ajoute un gros morceau de pain, détrempé dans du lait ou du bouillon, un peu de lard (gros comme un œuf), du persil haché, si l'on veut, un peu de chair à saucisses achetée toute prête chez le charcutier un peu de farine légère, du sel et du poivre.

Lorsque tout est haché en menus morceaux, on pétrit avec une cuillère de bois, ou même avec la main; on forme de cette farce une boule aplatie, que l'on place sur la poitrine de veau; les bouts de la viande sont rapprochés, cousus, ou ficelés comme un saucisson, et l'on fait cuire à l'étuvée, comme le bœuf, lentement, pendant trois heures.

Il faut mettre dans la casserole un bon morceau

de saindoux, du lard et un peu de beurre (ce dernier ingrédient a pour but de faciliter la coloration de la viande).

Les personnes qui aiment l'ail et l'échalote peuvent en ajouter à la farce; mais il ne faut pas se dissimuler que l'ail a une odeur d'autant plus persistante que la préparation cuit plus lentement.

Je dois rappeler que, pour toutes les viandes *braisées*, il faut placer, *à froid*, dans la casserole la graisse, le lard et la viande.

On procède souvent autrement, c'est-à-dire qu'on commence par faire roussir la viande; c'est un tort : il se forme alors, tout autour de la viande, une couche dure, qui devient ensuite filandreuse au contact du jus.

Pour farcir l'épaule de mouton, on s'y prendra comme pour la poitrine de veau; mais on mettra moins de graisse, parce que le mouton en rend beaucoup plus que le veau.

Ces deux plats sont aussi bons froids que chauds, et rentrent dans la catégorie de ceux que l'on peut préparer à l'avance.

Le lapin, les volailles, les carpes, dont je parlerai plus tard, sont moins souvent employés avec une farce, que le veau ou le mouton. D'ailleurs, à propos du lapin, je donnerai plusieurs recettes, destinées surtout aux personnes qui habitent la campagne et qui peuvent, presque sans frais, élever des lapins.

Venons aux farces pour les légumes.

Là encore, il y a quelques différences à observer.

Pour le chou, on peut employer les restes de toute espèce de viande. On hache un morceau de lard avec la viande, un peu de persil et toujours du pain trempé, puis on pétrit le mélange avec un peu de farine; mais il ne faut pas le piler. Un œuf cru mélangé à la farce la rend plus fine; mais il n'est pas indispensable.

Cette farce, bien mélangée, doit être cuite dans une casserole avec un peu de graisse de rôti ou (ce qui vaut toujours mieux) de beurre. On sale, on poivre et l'on a soin de bien retourner la farce pour qu'elle ne se brûle pas.

Au bout d'un quart d'heure, et lorsqu'elle se détache librement du fond de la casserole, on en fait une boule, que l'on place au milieu du chou, déjà préparé ainsi qu'il suit : On a fait cuire dans l'eau salée un joli chou blanc, de préférence un chou frisé; lorsqu'il paraît cuit, on le place dans un plat et l'on en écarte une à une toutes les feuilles avec les doigts.

Vers le milieu, l'on enlève les dernières petites feuilles, qui souvent ne sont pas bien cuites, et on les remplace par la boule de farce, sur laquelle on reconstruit le chou, feuille à feuille.

Quand il est achevé, on l'attache soigneusement, non pas avec de la ficelle, qui couperait les feuilles, mais avec du lacet de coton plat, et on le fait cuire, soit au four, soit à la casserole, pendant deux heures, à petit feu (au four, une heure suffit).

On a mis autour du chou deux bonnes cuillerées

de graisse et un morceau de lard, pas de beurre (le chou est meilleur cuit à la graisse); on arrose souvent, si c'est au four; on retourne, si c'est à la casserole qu'a lieu la cuisson.

Chou ouvert, farce au milieu.

Vers la fin, quelques cuillerées d'eau jetées dans le plat formeront un bon jus, avec lequel le chou sera servi. Il va sans dire qu'une sauce rousse ou aux tomates rendrait le plat plus succulent.

Je dois aussi ajouter qu'on peut à la rigueur farcir le chou sans avoir d'abord fait cuire la farce, mais c'est un peu moins bon.

Chou refermé sur la farce et ficelé.

Il y a encore une manière de préparer le chou farci, de façon que le légume soit mieux amalgamé avec sa garniture. Au lieu de mettre la farce en boule au milieu du chou, on en intercale une couche entre chaque feuille. Ce procédé est beaucoup plus long et a l'inconvénient de ne pas permettre aux convives de choisir ce que chacun préfère : le chou ou la farce.

Un autre légume très abondant et à très bon marché, surtout dans les campagnes, c'est le concombre, que l'on peut farcir comme le chou et avec une farce identique. Mais il faut d'abord le couper

en deux dans sa longueur, enlever toutes les graines et le faire macérer avec une légère couche de sel, de façon à lui faire rendre une partie de l'eau qu'il contient : une heure de macération suffit.

On remplit alors, avec la farce, le creux qui a été pratiqué pour enlever les graines, et l'on place dans une casserole les deux morceaux de concombre, à côté l'un de l'autre, avec de la graisse ou du beurre; on peut faire cuire au four ou à la casserole.

Moitié de concombre, farce au milieu.

Le concombre cuit devient tendre, perd son goût exagéré et forme une nourriture substantielle, qui n'a pas les inconvénients du concombre en salade, toujours très indigeste.

Les personnes qui aiment les oignons peuvent aussi en préparer de farcis. Naturellement on les choisit gros; on creuse un trou à l'intérieur et on les fait cuire de la même manière, en ayant soin qu'ils prennent une bonne couleur dorée.

Il ne faut pas jeter l'intérieur de l'oignon : on l'emploiera mélangé à une soupe de légumes. Il ne faut jamais oublier que tout s'utilise dans la cuisine et que rien ne doit se perdre : un blanc d'œuf sera ajouté à une omelette, un petit reste d'omelette pourra être haché et joint à une farce, de même un petit reste de pommes de terre, etc. La ménagère soigneuse ne doit jamais oublier dans son buffet le moindre reste sans l'utiliser.

Les tomates sont maintenant, dans leur saison, abondantes en tout pays, et dans le Midi on les a pour bien peu d'argent. J'ai déjà parlé du coulis de tomates, aujourd'hui nous allons voir la façon de les farcir.

Il faut d'abord, deux ou trois heures à l'avance, ouvrir et creuser des tomates bien mûres; on les sale très fortement (beaucoup plus qu'un autre légume) et on les laisse rendre leur eau, qu'on écoule avant de les farcir.

Nous avons vu que, pour le chou et le concombre, toutes les viandes sont bonnes. Pour les tomates, il ne faut pas employer le mouton, à cause de son goût prononcé; le bœuf, le veau sont excellents, mais, dans tous les cas, il faut beaucoup moins de viande que pour la farce du chou.

Toujours, avec la viande hachée, on mettra du pain trempé, du persil, du lard, et, selon qu'on voudra agir plus ou moins économiquement, on ajoutera des pommes de terre cuites ou des œufs durs hachés; on hachera aussi l'intérieur des tomates, et la farce devra cuire au beurre ou à la graisse, pendant une demi-heure, sur un feu modéré.

Une fois cuite et un peu refroidie, on en remplira les tomates, qui devront cuire, au four modéré, pendant deux heures.

Il est bien entendu qu'on mettra, au fond du plat, de la graisse ou du beurre; mais, comme la farce est déjà cuite au beurre, les tomates rendront, en cuisant, une grande quantité d'un joli beurre doré, qui sera enlevé et servira pour autre chose.

Quand la cuisson des tomates commence, elles rendent d'abord un jus aqueux, qui peu à peu se transforme en graisse : cette transformation indique que la cuisson est achevée.

Les tomates farcies sont meilleures réchauffées.

A côté de la recette économique que je viens de donner, il me faut en enseigner une autre, plus fine, plus délicate.

Au lieu de se servir de viande et de pommes de terre, on n'emploie que des œufs durs avec du pain et l'intérieur de la tomate; et puis on fait cuire la farce au beurre.

A Paris, où les œufs sont toujours cher, c'est une recette coûteuse.

Il ne faut pas oublier que la farce n'est complètement cuite que lorsqu'elle se détache de la casserole.

On peut, avec cette farce aux œufs, remplir une carpe, déjà un peu cuite à l'eau, et que l'on fait ensuite cuire à l'étuvée.

Pour les artichauts, on emploie de préférence la farce à la viande. Il faut d'abord *blanchir* de gros artichauts, c'est-à-dire les faire cuire trois ou quatre minutes à l'eau bouillante salée. Quand ils sont retirés de l'eau, on ouvre les feuilles; on enlève, avec le dos d'une fourchette, les graines ou *foin*, qui sont au fond, on met deux centimètres de farce dans cet intérieur et l'on fait cuire les artichauts dans une casserole bien fermée, pendant une heure au moins.

Il faut, bien entendu, mettre un peu de beurre ou

de graisse au fond de la casserole. Quelques cuillerées d'eau jetées de temps en temps dans ce beurre forment peu à peu une espèce de jus, que l'on sert avec les artichauts.

On peut, si l'on n'a pas de restes de viande cuite, la remplacer par de la chair à saucisses mélangée de pain trempé.

Pour en terminer avec les viandes hachées, *profitage des restes*, je dirai deux mots du *hachis* proprement dit.

Manche de la fourchette servant à retirer le foin.

Il faut hacher menu les débris de viandes cuites, que l'on veut utiliser. On peut mélanger les espèces; on peut aussi laisser quelques peaux, quelques fibres, pourvu que le hachis soit fin, et y ajouter un peu de persil, du lard et tous les petits restes qui se trouvent dans le buffet (omelette, œufs cuits, pommes de terre, choux-fleurs, oseille, épinards, etc.).

Un œuf cru donnera à cette pâte un liant agréable; une cuillerée de farine bien maniée la rendra légère, à la condition de bien pétrir le mélange.

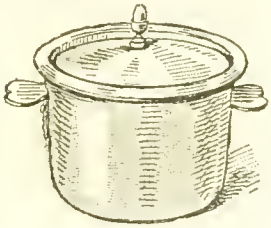
On sale, on poivre, puis on en remplit un plat gratin et l'on fait cuire au four pendant vingt-cinq ou trente minutes.

Il est bon de semer, sur le dessus du hachis, un peu de *chapelure* ou *panure*; cette poussière de pain

se croustille au four et forme une espèce de croûte dorée sur la surface du plat.

Cette façon de faire cuire le hachis est la plus élémentaire. Je vais en indiquer deux autres *un peu* plus compliquées :

1° Lorsque la pâte est prête, on en remplit un moule ou une casserole, qui a été beurrée et saupoudrée de chapelure. On fait cuire au four une demi-heure, ou au bain-marie une heure, et l'on renverse le plat avant de le servir ; une sauce rousse ou un coulis de tomates peuvent être ajoutés en garniture, avec quelques cornichons coupés. Pour cette espèce de gâteau, il est bon d'ajouter deux œufs bien battus.



Moule.

2° On forme avec la pâte hachée une boule que l'on place au milieu d'un plat gratin et l'on entoure cette boule d'une bonne quantité de purée de pommes de terre, comme une île entourée d'eau : on sème de la chapelure par-dessus et l'on fait cuire une demi-heure à four modéré (ici les œufs sont inutiles).

Gratin purée hachis.

Les hachis, quelle que soit leur espèce, servent à garnir l'intérieur des *rissoles*, sortes de petits pâtés, que l'on peut, à volonté, cuire au four ou dans la friture et manger froids ou chauds.

Enfin, on en fait des croquettes ou boulettes, de la manière suivante :

On met sur la planche à hacher, de distance en distance, de petits tas de hachis. On les roule légèrement dans la farine, puis on les plonge dans une friture bien chaude, où on les laisse cuire dix minutes.

Croquettes.

Si l'on veut donner un peu plus d'apparence à ces croquettes, au lieu de les rouler dans la farine, on les passe dans un peu de blanc d'œuf, puis dans la chapelure; elles sont ainsi plus croustillantes, mais demandent un peu plus de temps et de dépense.

En terminant ce long entretien, qui roule uniquement sur l'emploi de la viande hachée, je tiens à faire remarquer combien ces sortes de préparations sont économiques. Étant donné que la viande est la plus coûteuse des substances alimentaires, on comprend que les apprêts, où elle est en petite quantité et qui pourtant, à cause de tout ce qu'on y ajoute, ont une valeur nutritive assez considérable, sont tout indiqués pour les petits ménages.

XIX

LE MOUTON

Après la digression où nous avons examiné en détail l'emploi des viandes hachées, nous revenons au mouton qui, dans l'ordre que j'ai suivi, est, à part le porc, la dernière des viandes de boucherie.

Le mouton est un aliment nutritif, à peu près à l'égal du bœuf. Sous un petit volume — par exemple, une simple côtelette, mélangée avec un légume — on aura une quantité de viande suffisante pour un repas. De plus, comme le mouton contient une forte proportion de graisse, on n'a besoin d'y ajouter du beurre, du saindoux qu'en très petite quantité, ce qui le rend tout particulièrement économique.

Le seul inconvénient du mouton est que certaines races ont un goût fort, trop prononcé, et exhalent une odeur de suif très désagréable. Cet inconvénient est particulier aux moutons de grande espèce, et n'existe jamais chez les petits sujets de race montagnarde. Les espèces les plus estimées sont celles de *pré-salé* (des Ardennes et de Dol en Bretagne). Le *pré-salé de Normandie*, plus gras, est moins savoureux.

Ces espèces de luxe sont naturellement d'un prix élevé et hors de la portée des petites bourses.

Mais on peut très bien, même à Paris, acheter du mouton de bonne qualité à un moindre prix que le pré-salé. Pour cela il faut connaître la qualité de la viande.

Voici les signes extérieurs qui peuvent guider dans ce choix : la chair de mouton doit être d'un beau rouge, amarante clair; le nerf, la peau, très minces; la graisse, très blanche et de contexture fine.

Cette définition, donnée par Gouffé dans son livre de cuisine, est absolument précise, et si l'on s'y rapporte, on ne risquera jamais d'acheter de mauvais mouton.

A côté des espèces citées plus haut, il existe encore, pour les contrées du Midi, la race du *Coiron*, qui est excellente et qui fournit beaucoup au commerce.

J'ajouterai, pour les personnes qui habitent la campagne, dans les pays où le mouton est presque seul connu, qu'il ne faut jamais accepter les morceaux provenant des grands moutons de plaine. Si les clients les refusaient toujours, les bouchers ne tarderaient pas à y renoncer.

Le mouton n'est réellement bon à manger que le lendemain du jour où il a été tué. En hiver on peut le conserver plusieurs jours. Cependant, comme il peut arriver, à la campagne, que l'on soit pris au dépourvu et obligé d'employer la viande d'un mouton fraîchement tué, il faut se souvenir que, dans ce cas, il vaut mieux la cuire encore chaude que de la laisser refroidir cinq ou six heures. Elle sera plus tendre

employée chaude, que simplement refroidie. Seulement elle aura une apparence très médiocre, se retirera sous l'entaille du couteau, en un mot fera moins de profit.

C'est pourquoi, à moins de force majeure, il faut, de préférence, laisser le mouton se *mortifier* (suivant l'expression usitée par les bouchers), d'un jour à cinq ou six, suivant la saison.

Le mouton est meilleur rôti ou grillé, et même en ragoût, que bouilli, à cause de son odeur un peu forte, qui domine trop dans le bouillon. Cependant, lorsque le bœuf n'est pas abondant, on peut faire du bouillon passable avec du mouton; c'est ce qui se pratique dans presque tout le midi de la France.

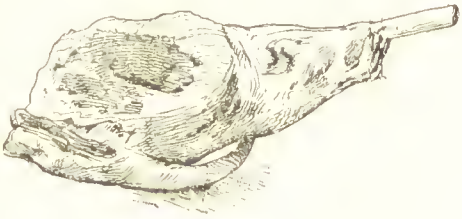
Les meilleurs morceaux du mouton sont la *selle* (réunion des deux parties du filet), le *carré*, qui vient après, et le gigot. Ces trois pièces sont seules de première catégorie chez les bouchers de Paris et se vendent plus cher; l'épaule, la poitrine et le collet sont de catégories inférieures et naturellement à bien meilleur marché.

Il y a toujours un écart de 40 centimes par livre entre le gigot et l'épaule, et cependant, lorsqu'on veut faire un rôti, il est plus avantageux de prendre le gigot. On aura une viande plus serrée, plus compacte, moins d'os, moins de nerfs et une forte quantité de graisse, qui servira pour la préparation des légumes.

Il y a encore une différence de 15 ou 20 centimes, suivant qu'on prend le gigot *long* ou *raccourci* (c'est-à-dire coupé à la jointure de l'os). Si le ménage est

un peu considérable, il vaut mieux acheter le gigot *long* : l'écart du prix compensera ce que le poids aura en plus, et quoique le haut du gigot soit moins bon que la noix, il l'est encore suffisamment.

Puisque nous parlons toujours au point de vue de l'économie, je recommanderai à la ménagère qui découpe son gigot, de servir le premier jour, tandis qu'il est chaud, les morceaux les moins fins, tels que la partie du haut et le tour de la noix. De cette façon, on conservera la meilleure partie pour manger froide le lendemain.



Gigot long.

Si le gigot a été acheté « raccourci », on devra couper les tranches du haut, ensuite celles qui entourent le manche, enfin celles qui contiennent quelques nerfs ou tendons.

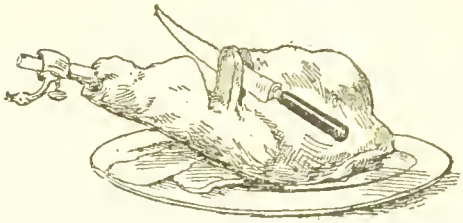
Il est aussi plus économique de découper le gigot à *l'anglaise*, c'est-à-dire à plat, en coupant des tranches minces et en commençant toujours par le dessous.

Gigot à l'anglaise.

C'est un préjugé de croire que cette façon de couper ôte de la saveur à la viande ; seulement il faut

avoir soin de tailler les tranches en travers et non dans le sens de la longueur du gigot.

Je donne ces minutieux détails parce que je considère l'achat d'un gigot comme une dépense un peu forte et qu'il faut tâcher d'en tirer le meilleur parti possible.



Gigot à la française.

Lorsque, chaud ou froid, on l'aura servi trois fois, quatre au plus sur la table, on pourra utiliser les restes, suivant leur importance, d'une des façons suivantes : 1° en sauce piquante, avec quelques cornichons; 2° en ragoût, avec des pommes de terre, carottes et autres légumes; 3° émincé finement et sauté à la poêle avec des oignons; 4° en hachis ou farce de légumes.

Un bon gigot ne doit pas dépasser 7 livres coupé long, et 5 livres raccourci. S'il dépasse ce poids, on peut être sûr qu'il provient d'un mouton de la grosse espèce et qu'il sera fade et filandreux.

Autant que possible, le gigot doit être cuit à la broche : outre la supériorité de goût que cette cuisson lui donne, il faut se souvenir que la viande cuite au four perd beaucoup plus de son poids : les 10 ou 15 centimes de charbon de bois brûlés dans la coquille pour cuire un gigot seront donc doublement regagnés, puisque la viande aura perdu moins de poids.

On peut aussi le cuire dans une *daubière* ou *cocote*

de fonte; mais il faut de grands soins pour que le *roussissement* soit bien réussi.

Il faut une heure ou une heure et demie de cuisson pour un gigot à la broche : on compte une heure pour les deux premiers kilogrammes, et ensuite un quart d'heure en plus par chaque livre (il est bien entendu que c'est avec un feu vif).

Il faut saler vers la fin de la cuisson, car le sel employé trop tôt ferait couler le jus.

Pour la même raison, il ne faut pas mettre d'eau dans la lèche-frite, au début de la cuisson; il faut simplement du beurre et de la graisse, avec lesquels on doit arroser souvent la viande exposée au feu.

Lorsque la cuisson est achevée, un instant seulement avant de débrocher, on doit jeter dans la lèche-frite quelques cuillerées d'eau chaude : cette eau détachera et rendra liquides les parcelles de jus attachées aux parois.

Je dois toutefois ajouter que le jus produit par la cuisson à la broche est toujours moins bon que celui du four.

Je ne conseille pas à une bonne ménagère le système qui consiste à faire cuire au four du boulanger le gigot sur un plat de pommes de terre. Ce n'est pas économique, attendu que toute la graisse du gigot est absorbée par les pommes de terre, tandis que l'on pourrait assaisonner deux ou trois plats de ce légume avec la graisse que rendrait ce même gigot s'il était cuit à part. Le seul avantage de ce système est l'économie de temps; mais elle est bien

perdue par le gaspillage de la graisse et la diminution du poids de la viande, soumise à une chaleur trop concentrée, telle que la chaleur d'un grand four à pain.

Ce système, que je n'approuve pas pour une belle pièce telle que le gigot, peut très bien être employé pour une épaule ou un carré. Le morceau, étant moins gros, contiendra moins de graisse, et la viande, moins fine, ne perdra pas sa qualité.

Je ne dirai qu'un mot du gigot bouilli, car je trouve qu'il est vraiment dommage de faire bouillir un si bon morceau et de lui enlever ainsi une partie de sa force nutritive.

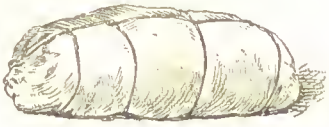
L'épaule de mouton est, comme je l'ai dit, d'un prix moins élevé que le gigot; mais, comme la viande en est plus nerveuse et qu'elle rend moins de graisse, il est plus avantageux d'acheter du gigot lorsqu'on est nombreux à table.

Quand le ménage se compose de deux personnes seulement, il est plus économique de prendre l'épaule.

Il ne faut jamais la faire cuire sans l'avoir d'abord désossée et recousue, soit en forme longue, soit en boule : la chair ainsi rapprochée devient plus savoureuse. Il vaut mieux aussi la faire cuire dans une casserole bien fermée qu'au four.

On commence par la faire roussir avec un peu de graisse; puis on ajoute peu à peu environ un verre d'eau; on sale, poivre et on laisse achever la cuisson lentement, pendant une heure et demie, dans la casserole bien bouchée.

Vers la fin, il faudra ajouter un peu plus d'eau chaude, pour augmenter le jus, qui, obtenu de cette façon, doit être excellent.



Épaule roulée en long.

Lorsque l'épaule est farcie, il faut compter deux heures de cuisson en plus.

Avant d'achever le jus, il ne faut jamais oublier d'enlever une partie de la graisse rendue par la viande, ainsi qu'on le fait pour toute espèce de rôtis.

Épaule roulée en rond.

Si l'on a le temps, et qu'on veuille rendre le plat un peu meilleur, il est facile d'y ajouter, un quart d'heure avant de servir, soit une sauce rousse, soit une sauce aux tomates.

L'épaule farcie se mange aussi bien froide que chaude; bien entendu, il en est de même pour l'épaule rôtie.

Je vais donner maintenant une bonne recette pour le *ragoût* ou *haricot de mouton*, appelé aussi *navarin* dans les livres de cuisine. C'est un plat très simple, très économique et très bon, s'il se fait avec soin, mais qui, mal réussi, peut être détestable.

Pour un plat moyen, il faut prendre un kilogramme de viande, coupée en petits morceaux : on peut acheter pour ce plat les morceaux de basse catégorie, tels que le *chapelet*, les petites côtes, l'épaule.

Il faut enlever les peaux et les nerfs, et faire

revenir au beurre fondu ou à la graisse, à un feu vif, tout en évitant de laisser brûler avec un peu de lard.

La qualité du plat tient en partie à la façon de faire *revenir*, et pour que chaque morceau roussisse à son tour, il faut, avec une cuiller de bois, avoir soin de les remuer souvent. C'est, du reste, le seul moment où le ragoût ait besoin de surveillance.

Lorsque tous les morceaux ont pris une jolie couleur rousse, on jette dans la casserole, *à travers une passoire*, une sauce rousse faite à part, soit avec de l'eau bouillante, soit, si l'on veut perfectionner le plat, avec du bouillon. Cette sauce doit être très légère, car elle épaissira en cuisant, et assez longue, car elle s'évaporera pendant une longue cuisson.

Quand la sauce est passée, on ajoute douze ou quinze pommes de terre, de moyenne grosseur, ou coupées en morceaux si elles sont trop grosses, quelques morceaux de carottes, de navets, du persil, du laurier, du sel, du poivre : le tout doit baigner dans la sauce.

Il faut alors couvrir la casserole, diminuer le feu et laisser cuire environ deux heures (sans compter le temps employé à faire roussir la viande). On remue de temps en temps avec la cuiller de bois, afin d'empêcher les pommes de terre de s'attacher au fond. Je répète qu'il faut un feu très modéré.

Lorsqu'on veut joindre des oignons au ragoût, il faut les faire roussir en même temps que la viande

et n'en mettre qu'une petite quantité, à cause de leur goût très relevé, qui dominerait trop dans la garniture.

Les restes de mouton cuit peuvent être accommodés en un ragoût, qui a beaucoup d'analogie avec le *haricot de mouton*. Mais, dans ce cas, on ne fait pas roussir la viande : on la met seulement dans la sauce en même temps que les légumes.

Certaines personnes font ce même ragoût avec des restes de bœuf bouilli ; mais c'est assez fade, et il faut assaisonner fortement la sauce avec du poivre, de la moutarde et du vinaigre.

Pour en finir avec le mouton rôti ou braisé, les légumes qui s'y associent le mieux sont les pommes de terre, les haricots, les carottes, les navets.

Les champignons ne sont pas, dans ce cas, d'un bon emploi, parce que le jus du mouton, peu gélatineux, ne résiste pas aux propriétés *noircissantes* du champignon. Cette garniture doit être réservée pour le bœuf, le veau, le poulet.

J'ai laissé les côtelettes pour la fin de l'entretien. J'aurai, du reste, peu de chose à en dire.

Avant tout, il faut savoir que la côtelette de mouton est d'un prix trop élevé pour être employée régulièrement dans une cuisine modeste. Les plus petites coûtent 50 centimes à Paris, et s'il en fallait pour cinq personnes, on aurait un plat de 2 fr. 50, beaucoup trop cher pour les ménages dont nous nous occupons.

Côtelette première.

Mais, à côté de la belle côtelette *première*, à manche, on trouve, pour 25 ou 30 centimes, des côtelettes, taillées dans le filet, qui contiennent autant de viande que les autres, une viande fine et savoureuse, et dont le seul défaut est d'être moins jolies. Je les préfère de beaucoup aux *côtelettes découvertes*, plus nerveuses et valant pourtant 10 centimes de plus environ.

Côtelette dans le filet.

La meilleure préparation pour la côtelette est sans contredit le gril : si l'on veut que le jus se conserve bien au dedans de la viande, il faut ne saler qu'à la fin et badigeonner légèrement la côtelette avec un peu d'huile d'olive, au moment de la mettre sur le gril.

Côtelette découverte.

Cinq ou six minutes sur un feu vif suffisent pour cuire une côtelette : elle sera à la fois grillée à l'extérieur et saignante à l'intérieur.

Si, pour une raison ou pour une autre, on ne peut pas faire cuire les côtelettes sur le gril, on les met alors *revenir* rapidement dans du beurre et à la poêle, en ajoutant quelques gouttes d'eau pour obtenir un peu de jus : mais le gril est infiniment préférable.

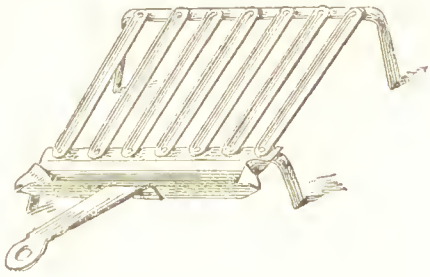
Les pieds et la langue de mouton se préparent comme ceux de veau.

Les rognons, qui sont très délicats, se mangent

généralement sautés. On fait une sauce rousse, mouillée avec une moitié de bouillon et une moitié de vin blanc, très assaisonnée. La sauce doit bouillir seule un quart d'heure; ensuite on y met les rognons, coupés en tranches et dépouillés des peaux et nerfs; on ajoute quelques champignons, un peu de jus de veau ou de bœuf et on laisse cuire un quart d'heure à petit feu. Les rognons trop cuits deviennent coriaces, ils sont très bons embrochés sur une brochette mince et cuits sur le gril.

Rognons en brochette.

Malgré la longueur de cette causerie, je voudrais, pour n'avoir plus à y revenir, dire encore quelques mots au sujet du gril.



Gril.

Si tout le monde pouvait avoir le gril au gaz, je n'aurais aucune observation à faire, car il va tout seul. Mais, outre le prix élevé de ce système, il est impossible dans les pays privés de gaz. Donc il est question du simple gril à charbon.

L'important est que le gril soit assez penché pour que le jus ne tombe pas sur le feu; outre l'odeur infecte de graisse brûlée, le goût pénètre les côtelettes ou biftecks et les rend détestables.

Il faut aussi avoir soin que le charbon soit bien brûlé et donne un feu blanc : on doit employer soit de la braise de feu (dans les pays où l'on brûle du bois), soit du charbon de bois bien allumé.

Enfin, il est essentiel d'avoir un gril à *rigoles* en fer battu et il doit être lavé soigneusement chaque fois qu'il a servi.

Grâce à ces précautions, on pourra toujours obtenir une bonne cuisson.

XX

LE PORC — LE BOUDIN

Nous arrivons maintenant au porc et aux diverses opérations et préparations auxquelles il donne lieu.

Tous les ménages ne peuvent pas acheter un porc entier : c'est une forte dépense, bien souvent impossible. On peut alors s'associer avec des voisins, des amis et partager, en deux ou en quatre, un porc trop cher pour une seule bourse. Il est plus profitable de se réunir ainsi, à quatre, pour tuer une forte bête que de partager, à deux seulement, un tout petit animal. Les gros individus donnent une chair plus savoureuse, du lard plus ferme et se conservant mieux, une plus grande quantité de sang et, par suite, de boudin.

Pour faire de bon boudin, il faut remuer le sang dans la jatte où on le recueille, à mesure qu'il s'échappe de l'ouverture faite au couteau. On y jette un verre d'eau-de-vie (les anciennes recettes disaient même de la fleur d'oranger), un demi-litre de lait, dans lequel on délaye une petite poignée de farine fine, du sel, du poivre, et l'on continue d'agiter le mélange pour l'empêcher de se coaguler. Pendant ce temps, le boucher flambe rapidement les soies

de l'animal, l'ouvre et enlève les petits boyaux, qui doivent être aussitôt lavés à l'eau froide et à plusieurs eaux.

Une fois les boyaux bien lavés, on attache une des extrémités pour faire une sorte de sac : à l'aide d'un entonnoir, on y fait glisser le sang, tout en insinuant de distance en distance quelques morceaux de lard, coupés à 1 centimètre carré, et à 15 ou 20 centimètres de long. La personne qui soutient le boyau doit le ranger, à mesure qu'il se remplit, dans une corbeille ronde, en ayant soin de le disposer en cercles concentriques; puis on ficelle la dernière extrémité, comme on a ficelé la première.

Entonnoir.

L'opération achevée, voici comment on procède à la cuisson : on place un morceau de vieux linge ou de la paille au fond d'une grande marmite ou d'une bassine; on y transporte le boudin avec beaucoup de précautions et toujours en cercles; on le couvre d'eau froide et l'on place la bassine sur un feu doux. Il ne faut pas attendre que l'eau bouille : la cuisson est déjà complète avant que l'ébullition ait commencé.

On s'assure que le boudin est assez cuit par le procédé suivant. On le pique avec une épingle : tant qu'il sort par la piqûre une goutte de sang, c'est qu'il n'est pas cuit; quand la cuisson est achevée, l'épingle rencontre un corps figé, mais pas trop ferme.

Le boudin cuit, on le laisse reposer dans l'eau; puis on place la provision dans une corbeille, toujours en forme de cercles.

Le boudin ne se conserve pas longtemps : c'est, je crois, pour cela qu'on a pris l'habitude de le distribuer en cadeaux parmi les personnes de connaissance, qui rendent la politesse lorsqu'à leur tour elles ont du boudin frais. Il craint également la gelée, tandis que les autres parties du porc peuvent supporter les froids les plus vifs.

Boudin rangé en ronds.

Il y a différentes façons de l'accommoder. Dans le Nord, on le place sur le gril sans enlever la peau; dans le Midi et dans les montagnes des Cévennes, on enlève soigneusement cette peau, et l'on fait frire chaque morceau (de 5 ou 6 centimètres) dans de la graisse bouillante, avec un mélange de petits morceaux de foie, de mou et une garniture de pommes de terre, d'oignons ou de pommes reinettes. Ce mélange d'un fruit toujours un peu sucré avec un corps gras paraît au premier abord devoir être fort mauvais : j'ai vu cependant presque toutes les personnes qui en ont essayé le trouver agréable au goût, et cette garniture, à cause de son acidité, a l'avantage d'être plus légère à l'estomac que les pommes de terre ou les oignons.

Le boudin est du reste, quel que soit son mode de préparation, d'une digestion difficile. Il faut donc

éviter de le servir au repas du soir, ou de le faire précéder d'une soupe de haricots, de pois ou de choux : l'assemblage de ces aliments lourds occasionne à l'estomac un travail de digestion lent et difficile.

Je reviendrai souvent sur cette question de la composition des repas, que je regarde comme fort importante pour la régularité de la santé.

Il était d'usage autrefois de manger du boudin, chaque année, au *réveillon* de la veille de Noël. Or le réveillon n'a jamais lieu qu'après minuit : je laisse donc à penser combien de personnes se sentaient mal à l'aise au lendemain de cette petite fête.

Ce que je viens de dire à propos du boudin est applicable également aux fromages de porc, ou *griotons*, fabriqués avec le résidu de la fonte des graisses, pressé dans des pots, de façon à en former de petits fromages, que l'on mange froids.

Un peu indigestes encore sont les *caillettes*, fort appréciées dans le Midi, et dont voici la recette : On fait bouillir à l'eau salée une bonne quantité de feuilles de poirée, mélangées d'épinards ; on broie de façon à exprimer toute l'eau ; puis on hache ces herbes, en y ajoutant quelques feuilles d'oseille et un peu de persil cru : il ne faut pas hacher très finement. On jette ces herbes dans une terrine ; on y mélange de la chair à saucisses, hachée également, quelques cuillerées de farine semée en pluie, un peu d'eau-de-vie, du sel, du poivre ; on pétrit tout cela avec la main pendant cinq ou six minutes, puis on divise cette pâte en boules grosses comme le poing :

on les enveloppe d'un morceau de *crépine* (espèce de membrane à la fois transparente et grasse qui se trouve autour de l'estomac du porc); on les range dans un plat pouvant supporter le feu; on insinue un peu de saindoux entre chaque caillette, et on les fait cuire au four pendant deux heures au moins, en les arrosant quelquefois avec de la graisse contenue dans le plat.

Quelques personnes y ajoutent des pommes de terre pilées ; cela les rend un peu pâteuses. Je ne parle que pour mémoire des truffes, coupées en tranches et incorporées dans la pâte : c'est une recherche trop coûteuse pour la faire entrer dans nos recettes.

Les caillettes se conservent huit ou dix jours, en hiver, et même plus longtemps, si l'on a la précaution de les faire recuire une demi-heure. On peut les manger froides ou chaudes et c'est, en somme, un aliment économique, puisque la viande n'y entre que pour moins de moitié.

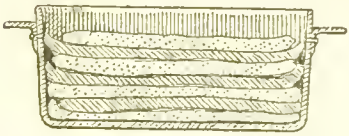
On fait avec le foie du porc, haché très fin et pilé, avec un tiers de lard, puis mis au four dans de petits moules, des terrines, qui ressemblent un peu aux terrines de foie gras. Quand elles sont refroidies, on les recouvre d'une légère couche de saindoux, puis d'une feuille de papier et d'un couvercle. On peut les garder près d'un mois.

Avec les oreilles et le museau on fait des sortes de pâtés ou pièces roulées. Il faut d'abord les saler pendant dix ou douze jours : pour cela, il suffit de recouvrir chaque pièce (oreille ou museau) d'une

forte couche de sel gris. Lorsque la chair devient rouge, on fait cuire l'oreille ou le museau dans l'eau, pendant trois heures; ensuite on la retire bien chaude, on la place sur une planche, et on la découpe en tranches minces.

Oreilles et museau roulés.

Ces tranches, toujours chaudes, sont placées dans un moule, en mélangeant ensemble les parties grasses et maigres ou cartilagineuses.



Oreilles et museaux en moule.

Une fois le moule plein, on met dessus un poids assez lourd, et on laisse refroidir. Le lendemain, on enlève le moule, et les morceaux, réunis par la gélatine (contenue en grande quantité dans les oreilles, la tête et les pieds du porc), forment un joli pâté. On aura soin de le couper en travers. On peut semer du persil haché entre chaque couche de viande.

Ce pâté, salé avant sa cuisson, se conserve facilement dix ou douze jours. Toutes ces provisions doivent toujours être placées au frais et ne jamais être oubliées dans une pièce chauffée.

Les pieds du porc sont meilleurs frais. On les fait cuire trois heures à l'eau; puis on peut les mettre dans une sauce piquante, ou bien les faire frire à la poêle, ou encore cuire sur le gril.

J'ai voulu d'abord donner l'emploi des parties les moins importantes du porc, de celles que l'on ne

peut conserver : je réserve pour notre prochain entretien la salaison du lard et des jambons, la fabrication des saucissons, saucisses, andouilles, toutes choses qui constituent la vraie provision de salé et dont la confection exige la surveillance de la maîtresse de la maison.

Avant de terminer, je veux aller au-devant d'une objection qui se présente tout naturellement pour les personnes qui habitent Paris. Il est évident que celles-là ne peuvent pas songer à faire une provision de salé d'après les indications que je viens de donner : la place et le temps leur font également défaut.

Mais, si elles ne peuvent pas pratiquer à domicile toutes les opérations de charcuterie, il leur est cependant possible de fabriquer elles-mêmes, de temps en temps, certains produits, tels que les boudins, les caillettes, les pâtés de foie et surtout la graisse fondue, dont j'ai déjà parlé.

Il y a toujours économie à préparer chez soi les substances nécessaires à la cuisine et l'on y gagne aussi de savoir exactement ce qu'on emploie. Quand on aura coupé et fondu *soi-même* un morceau de rognon de porc ou de bœuf, on sera bien sûr que c'est de la graisse véritable, tandis qu'en l'achetant chez l'épicier, on n'a aucune garantie contre les falsifications, de plus en plus perfectionnées, qui produisent des aliments de plus en plus malsains.

XXI

LE LARD — LE JAMBON — LES SAUCISSONS [1]

Après avoir vu les moyens d'utiliser les graisses, le sang, le foie du porc, ainsi que les pieds, le museau et les oreilles, il nous reste à étudier l'emploi des meilleurs morceaux de l'animal, le lard et la viande.

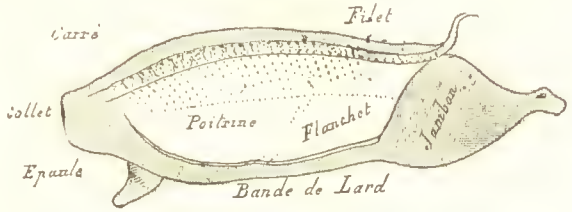
En premier lieu, il s'agit de saler le lard, de façon qu'il se conserve toute l'année : ce qui exige des précautions assez minutieuses.

Il y a deux procédés de salaison : 1° saler *à sec*; 2° saler dans des terrines, à l'eau salée (*saumure*). Je préfère de beaucoup le premier système, qui conserve plus de parfum au lard et aux jambons et qui demande moins de soins. C'est celui-là seul que j'expliquerai.

Lorsque l'animal a été ouvert dans sa longueur (généralement on l'ouvre par le milieu du dos), on commence par enlever tout l'intérieur, puis les graisses qui entourent le cœur et les intestins.

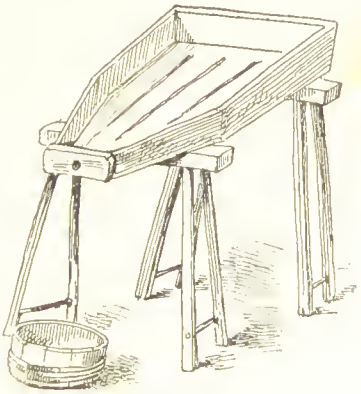
1. Les indications contenues dans ce chapitre ne sont pas directement destinées à celles de nos lectrices qui n'ont pas le temps de se livrer à certains travaux, mais elles seront très utiles à leurs parents, à leurs voisines. L'association pour ces travaux serait précieuse.

Ensuite on coupe les quatre membres. Ceux de derrière forment les gros jambons, ce sont les meilleurs; ceux de devant font de petits jambons d'une chair moins fine et qui se conservent moins que les



Porc ouvert.

autres. Puis on enlève les deux filets, c'est-à-dire la chair placée le long de l'épine dorsale, enfin les côtes et toutes les parties de chair maigre. Tous ces morceaux sont placés dans des corbeilles, en attendant l'emploi qui doit en être fait.



Saloir.

Quand il ne reste plus que le lard, on le coupe en deux ou trois grands morceaux et on le transporte sur une espèce de table appelée *saloir*, qui a la forme d'un carré long, avec un rebord de 4 ou 5 centimètres tout autour. Vers une des extrémités étroites, le saloir se rétrécit beaucoup et forme comme une sorte de canal, dont le bout n'a plus de rebord et est destiné à laisser couler l'eau rendue par le lard avec le sel.

On place ce saloir sur des tréteaux, en l'inclinant dans le sens de l'extrémité étroite; un certain nombre de rainures pratiquées dans le sens de la longueur aident encore à l'écoulement des liquides.

On met aussi quelques baguettes de bois sec en croix sur les rainures, puis une bonne couche de gros sel gris, sur laquelle on étend les morceaux de lard, en ayant soin de placer la peau ou *couenne* en dessous. Une forte couche de sel est étendue sur le lard, qui doit en être recouvert complètement.

Le tout est mis dans une chambre exposée au nord, avec la croisée ouverte.

Si l'on a la chance d'opérer par un temps froid, clair, et sec (pendant les premiers quartiers de la lune), la salaison réussit à merveille : le lard absorbe très rapidement la quantité de sel qui est nécessaire à sa bonne conservation et il s'échappe du saloir une très faible quantité d'eau salée.

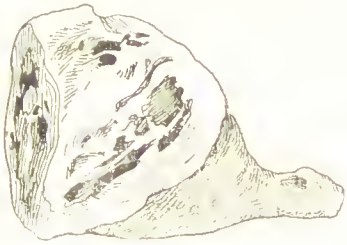
Si, au contraire, le temps est humide et doux, le sel fond trop vite et pénètre mal dans l'intérieur du lard. Dans ce cas-là, il faut visiter souvent le saloir et ne pas craindre d'ajouter du sel jusqu'à complète saturation.

J'ai dit que les premiers quartiers de la lune sont plus favorables à la salaison, parce que les nuits claires sont ordinairement froides. Nos anciens, qui avaient observé le fait sans se rendre compte de la cause, croyaient à une influence directe de la lune sur l'opération de la salaison.

Ils avaient encore bien d'autres préjugés. En voici

un qui est encore très enraciné dans l'opinion des vieilles villageoises : *Si l'on fait boucherie un jour dont le nom contient un* R, *les vers se mettront à la viande*; et pour tout l'or du monde on ne les ferait pas consentir à tuer les mardis, mercredis et vendredis.

Dans les ménages modestes, on ne sale guère de très gros jambons, car une telle pièce enlève de forts morceaux au lard et n'est jamais d'un emploi très économique.



Jambon.

Cependant une ménagère soigneuse peut très bien se servir d'un gros jambon, en le faisant cuire par morceaux : c'est alors une précieuse ressource pour les repas.

Pour bien saler un jambon, il faut commencer par le frotter de tous les côtés avec un mélange de salpêtre (sel de nitre) et de sel pilé : 25 grammes de salpêtre sur 100 de sel. Cette opération doit se faire pendant que le jambon est encore chaud, et elle doit être renouvelée tous les deux jours quatre fois. Ensuite on place le jambon sur le lard, dont il est séparé par une forte couche de sel; puis on le recouvre d'une autre couche, très épaisse.

Le lard et le jambon doivent rester au moins six semaines sous le sel. Après cela, le lard sera renfermé dans une caisse, chaque morceau séparé de

l'autre par une couche de paille bien sèche, et la caisse placée dans un endroit froid et sec.

Quant aux jambons, une fois bien salés, ils devront être, si c'est possible, exposés pendant trois ou quatre semaines à la fumée d'un feu de bois; dans les pays de montagnes, on les parfume en faisant de temps en temps brûler dans le foyer des branches de genévrier.

Mais l'opération du fumage ne peut pas se faire partout. Dans ce cas, après avoir bien enveloppé les jambons dans du papier, on les enterre dans une caisse pleine de cendre de bois. Là ils se conservent parfaitement une année et même deux. Le seul inconvénient de la cendre est que la potasse qu'elle contient détruit peu à peu la peau du jambon.

J'ai déjà dit que le jambon fait avec les pieds de devant est plus nerveux que l'autre : il est aussi beaucoup plus petit. Pour le rendre meilleur, on peut le désosser, insinuer à la place de l'os un peu de chair hachée, quelques morceaux de maigre et de gras, puis le coudre de façon à former une sorte de pièce roulée.

C'est ce que dans le Midi on appelle *jambonnette*. On le sale sur le lard et on le garde, pendu à un crochet, dans un endroit froid et obscur; mais il ne se conserve pas longtemps et il est prudent de le faire manger avant que l'été arrive. C'est, en somme, une pièce analogue au museau ou à la tête roulée.

Nous revenons aux morceaux de filet et de chair rouge, qui, après le dépeçage de l'animal, ont été

laissés de côté et qui sont destinés aux saucisses et saucissons.

Là encore, il faut faire un triage : le filet et le maigre des cuissots donnent une viande fine, serrée, tandis que celle qui est attenante au lard et aux côtes est toujours un peu mélangée de gras, un peu fibreuse et se conserve moins bien. La première sert à faire les saucissons crus et les saucissons cuits de conserve; la seconde est employée pour les petites saucisses et godiveaux.

Je vais d'abord donner la recette pour les saucissons crus, qui sont les plus difficiles à réussir.

On choisit de préférence la chair des cuissots : elle doit être hachée très fin, mais jamais pilée. Puis on y ajoute du lard coupé en petits dés ou haché, selon qu'on préfère le trouver isolé ou mêlé avec la viande (je ne précise pas la quantité de lard, parce qu'elle varie suivant les goûts). On y met une livre de sel pour 18 livres de viande, une poignée de poivre en grains, une pincée de salpêtre et l'on pétrit cette pâte pendant un bon quart d'heure.

Ensuite on l'enferme dans des morceaux de boyaux coupés à l'avance et dont une des extrémités est fermée avec de la ficelle, de façon à former une sorte de sac. Il faut presser beaucoup, afin d'éviter qu'il reste de l'air dans l'intérieur.

Pour accélérer le travail, on se sert d'un long entonnoir en fer-blanc et l'on amasse toute la longueur du boyau autour du col de cet entonnoir. L'autre bout du boyau est aussi fermé, et le sau-

cisson est achevé : la longueur est facultative (de 25 à 30 centimètres). Pour le saucisson cru, il ne faut pas du boyau gras, parce qu'il est moins solide et ne sèche pas assez vite.

Entonnoir à saucisses.

Dans quelques pays on mélange par moitié la viande de bœuf avec celle du porc; on prétend même que, dans certaines villes renommées pour la fabrication de cette espèce de saucissons, ils sont préparés avec de la chair d'âne et de mulet; mais je crois peu à ces sortes de légendes.

J'ai recommandé le poivre en grain, plutôt que le poivre pulvérisé, qui fait rancir les saucissons.

Saucisson.

Après avoir été placés pendant vingt-quatre heures sous une légère couche de sel, les saucissons doivent être suspendus à l'air froid; il ne faut jamais les exposer au soleil, ni aux courants d'air.

Ils ne sont pas bons à manger avant trois mois; mais aussitôt qu'ils sont bien secs, il faut les envelopper de papier ou de feuilles de métal et les ranger à l'abri de l'air, du jour et de l'humidité.

Le saucisson cuit (que l'on appelle aussi, dans certains pays, tantôt *cervelas*, tantôt *saucisse*) ressemble beaucoup par sa fabrication au saucisson cru. La différence est d'abord dans la pâte, qui demande à être hachée moins finement; puis, dans la quantité de

sel (au lieu de 1 livre pour 18, il n'en faut que 1 livre pour 20). En outre, on peut employer les boyaux gras.

Comme pour le saucisson cru, il faut, une fois les saucisses achevées, les laisser macérer vingt-quatre heures sous une légère couche de sel, puis les suspendre au plafond d'une salle froide et sèche.

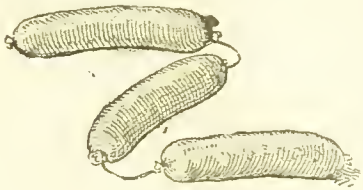
Le séchage s'opère toujours de la même façon, et la conservation aussi. Si l'on n'a pas un endroit propice et que l'on redoute la chaleur, on peut mettre les saucissons cuits dans une caisse remplie de charbon de bois pulvérisé; on en sera quitte pour les laver, s'ils sont noircis par le contact du charbon.

Dans le Midi, on emploie l'huile comme moyen de conservation. Ce système a deux inconvénients : d'abord il est coûteux; puis les saucissons qui ont baigné dans l'huile gardent une contexture molle, peu agréable. La cendre de bois réussit également; mais la potasse qu'elle renferme attaque et détruit la peau.

Les deux sortes de saucissons dont nous venons de parler sont des provisions de réserve, destinées à être employées longtemps après leur fabrication. Il nous reste à voir les petits saucissons, que dans le Midi on appelle *petites saucissses*, les godiveaux et les andouilles, qui, tous trois, se mangent à l'état frais.

Les petits saucissons sont faits, ainsi que je l'ai déjà dit, avec les *petites viandes* recueillies sur les os, sur le lard, et avec les parties les moins fines de la viande de porc.

Pour qu'ils soient bons, la pâte doit être très hachée, avec un peu de lard et moins de sel que pour les gros (une livre de sel pour 22 de viande), un peu de poivre pilé, un peu d'eau-de-vie (très peu); on pétrit vivement le mélange, puis on le met dans de petits boyaux, dépouillés de leur première peau, de façon à ne laisser subsister qu'une enveloppe très mince, analogue à la baudruche.



Petits saucissons.

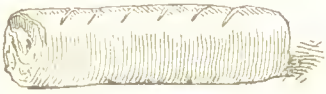
Cette peau très fine permet de faire griller les petits saucissons, si on les aime mieux grillés que bouillis. Ils ne sont bons à manger qu'au bout de cinq ou six jours et peuvent se conserver pendant un mois environ.

La finesse de la peau ne permet pas de les ficeler : on remplit les boyaux dans toute leur longueur; puis on fait avec les doigts, de distance en distance, une pression, qui suffit pour séparer chaque saucisson du suivant.

On emploie pour les saucisses (dans le Midi on les appelle *godiveaux*) la même chair que pour les petits saucissons; on se sert du petit boyau du mouton, au lieu de celui du porc. Le faible diamètre des godiveaux ne permet pas de les conserver plus de quatre ou cinq jours : ils se dessécheraient. On les mange généralement, de même que les petits saucissons, avec une garniture de légumes, choux, navets, purées de différentes sortes. La ménagère économe

peut ainsi faire un plat substantiel avec une petite quantité de saucissons ou de godiveaux : les uns et les autres sont bons froids.

Les andouilles se fabriquent avec les boyaux mêmes. On commence par les faire macérer, pendant une nuit, dans l'eau tiède salée; puis on les fait cuire avec beaucoup de sel et de poivre. Ensuite, à l'aide d'une grosse aiguille, on insinue quatre, cinq ou six de ces boyaux dans un autre avec des bandes de lard, jusqu'à ce qu'il soit plein. On ferme les deux bouts à l'aide d'une ficelle, et l'on fait cuire sur le gril, après avoir pratiqué quelques incisions.



Andouilles.

L'andouille est de digestion difficile : aussi n'en ai-je parlé que pour mémoire.

Avant de terminer ce long entretien, qui complète tout ce que j'avais à dire du porc, je dois indiquer la façon de cuire les gros saucissons et les jambons.

Il faut d'abord faire tremper les uns et les autres dans l'eau froide, pendant quelques heures (plus ou moins selon qu'ils sont plus ou moins nouveaux). Pour les saucissons, on varie entre trois et douze heures; pour les jambons, jamais moins de douze heures.

Ensuite on opère la cuisson en les mettant sur le feu dans la même eau; la cuisson doit durer plus ou moins, suivant que la pièce est plus ou moins ferme à cuire. Les saucissons devront bouillir deux ou trois heures, les jambons trois ou quatre.

Enfin, on doit laisser refroidir les uns comme les autres, pendant dix ou douze heures, dans le bouillon où ils ont cuit : c'est le moyen de rendre le salé beaucoup plus savoureux. Le jambon doit toujours être enveloppé et cousu dans un linge pendant sa cuisson.

Le jambon mangé chaud est plus indigeste et beaucoup moins profitable au point de vue de l'économie.

Il me reste pour finir à dire quelques mots du porc frais.

Cette viande est trop grasse et trop fade pour qu'on puisse la faire cuire dans l'eau. On fait griller à la poêle les côtelettes et les tranches minces du filet. Quand le morceau est un peu gros (2 ou 3 livres), il faut le faire rôtir soit au four, soit dans une casserole de métal. Ce rôti sera bien meilleur si l'on a eu la précaution de le recouvrir avant la cuisson, et pendant douze heures, d'une couche de sel fin.

Cet emploi de sel avant la cuisson n'est applicable qu'au porc, car il est de principe qu'aucune autre viande ne doit être salée crue; et voici pourquoi : le sel fait sortir tout le jus des viandes avec lesquelles il se trouve en contact, et leur enlève ainsi leur saveur et un peu de leur valeur nutritive.

Le vinaigre a le même inconvénient : aussi ne doit-on pas faire *mariner* les morceaux destinés à être rôtis ou grillés. On appelle *marinade* une espèce de sauce mélangée de vinaigre, poivre, sel, épices, dans laquelle on fait tremper à froid, pour les atten-

drir, les viandes dures et qui ont un fumet sauvage : le sanglier, le chevreuil, le chamois, etc.

Ce procédé ne doit jamais être employé pour le bœuf, le mouton, le veau, l'agneau : ce serait dénaturer complètement ces sortes de viandes, qui doivent toujours être mangées fraîches. La seule chose qu'on puisse se permettre à l'égard des viandes de boucherie, quand on veut les conserver un jour ou deux, c'est de les arroser très légèrement avec un peu d'huile d'olive : l'huile forme une sorte d'enduit, qui empêche l'action de l'air, toujours nuisible aux substances alimentaires, et qui maintient à l'intérieur le suc et le jus.

J'ai cru nécessaire de donner cette longue explication au sujet des marinades, l'expérience m'ayant démontré que ce procédé est nuisible à toutes les viandes rôties ou grillées.

XXII

LA VOLAILLE — POULES ET POULETS

J'aborde aujourd'hui une matière qui n'entre pas précisément dans le système économique d'un petit budget, car la volaille est une nourriture coûteuse et peu avantageuse pour un ménage de quatre ou cinq personnes.

Si j'établissais des menus réguliers pour chaque semaine, il est certain que les poulets, canards, etc., n'y trouveraient place qu'à titre exceptionnel, surtout pour Paris.

Mais il ne faut pas oublier qu'à côté de Paris il y a les provinces et les campagnes, où souvent la volaille est encore à très bas prix. Ensuite il faut toujours penser aux estomacs de convalescents, d'enfants et de vieillards; c'est pourquoi je consacre à ce sujet un chapitre spécial.

Et d'abord, pensant aux personnes qui habitent la campagne et auxquelles il est, en général, facile d'élever elles-mêmes quelques poules ou poulets, je vais donner quelques indications sur la façon de les soigner et de les nourrir.

La première condition est de choisir une bonne espèce, de croissance rapide, assez rustique pour n'avoir pas besoin de grands soins, et assez productive quant aux œufs.

L'espèce dite *crèvecœur* (du nom d'un village de Normandie, son pays d'origine) remplit toutes les conditions que je viens d'énumérer.

Les poules sont bonnes pondeuses et bonnes couveuses; de plus elles s'engraissent très facilement. Les jeunes poulets grossissent très vite; ils ne craignent ni l'humidité, ni le froid, et, suivant une expression usitée à la campagne, ils savent *chercher leur vie*, c'est-à-dire découvrir les grains et les insectes épars sur la terre. Enfin, la chair en est à la fois délicate et savoureuse.

Les crèvecœurs sont noirs, ont les pattes noires et un chaperon de plumes noires sur la tête : le coq a deux cornes rouges au-dessous de son chaperon. Cette espèce est maintenant assez répandue pour qu'il soit facile de s'en procurer, soit de race pure, soit à l'état de métis, mélangée avec la vieille race des petits poulets de montagne.

Je ne conseillerai pas aux ménagères de faire elles-mêmes des couvées de petits poulets : il faut pour cela des soins très minutieux, qui absorberaient un temps précieux. Il vaut mieux acheter des poulets très jeunes, huit jours après qu'ils ont quitté leur mère, et les élever jusqu'à ce qu'ils soient bons à manger.

On fait une excellente pâtée avec quelques pommes de terre et un peu de son pétris ensemble avec de l'eau.

Les poulets sont omnivores et mangent les débris de viande, le grain, etc., tout aussi bien que les pommes de terre; tous les débris de la table, miettes

et croûtes de pain, restes de soupe, etc., leur sont bons.

L'important est de leur donner à manger à des heures régulières : le matin, vers sept ou huit heures, et, l'après-midi, à cinq heures (pas plus tard, car il ne faut pas oublier que ces animaux se couchent de très bonne heure).

On devra également mettre à leur portée de l'eau, fréquemment renouvelée, car ils boivent souvent.

Dans certains villages il n'est pas permis d'avoir des poules en liberté : on est alors obligé de les tenir en cage, où leur nourriture devient très coûteuse. Dans ce cas, il faut ne jamais avoir à la fois plus d'un ou deux individus et renoncer aux poules pondeuses : les œufs reviendraient trop cher.

Le grain le plus économique est le blé noir ou sarrasin. Malheureusement il donne un goût désagréable à la chair de la volaille et surtout aux œufs : le gros blé ou maïs n'a pas cet inconvénient.

A Paris, on achète les poulets tués, plumés et vidés; à la campagne, il faut faire soi-même ces opérations, dont la première est très pénible. Généralement on trouve, dans le voisinage, des femmes de campagne habituées à tuer les petits animaux qui entrent dans la consommation habituelle; cependant il peut se trouver qu'on soit obligé d'indiquer la façon de s'y prendre.

Il y a deux manières de tuer un poulet : 1° en plongeant dans le cou, près de l'oreille, un petit

couteau bien aiguisé; 2° en ouvrant le bec entre les doigts de la main gauche et en coupant la langue, en dessous, avec des ciseaux, toujours bien aiguisés.

Dans les deux systèmes, le corps de l'animal doit être maintenu sous le bras gauche et la tête tenue avec la main droite jusqu'au complet épuisement du sang.

On tue les pigeons de la même manière; cependant quelques personnes les étouffent, en serrant le cou entre les doigts. Le pigeon étouffé conserve tout son sang au dedans du corps.

Les dindes et pintades doivent être tuées par la saignée du cou et jamais sous la langue.

Pour les canards et les oies, on leur tranche la tête avec un couperet, qui doit être très affilé, et il faut maintenir une forte planche en dessous afin que le premier coup tranche nettement la tête. On fera bien de ne pas prolonger la souffrance de ces pauvres bêtes : c'est déjà assez pénible d'être obligé de leur ôter la vie.

Il faut ensuite plumer la volaille, et ici il y a quelques petites précautions à prendre.

Toutes ces espèces ont, en plus ou moins grande quantité, un petit insecte parasite, qui grimpe rapidement sur les mains et les bras et qui pique horriblement.

On évitera cette invasion en laissant refroidir la bête avant de la plumer. Ces insectes la quittent aussitôt qu'elle est froide et se répandent sur la terre, d'où ils ne s'attaquent plus qu'aux animaux.

Si l'on est pressé, il y a encore une autre manière de se préserver des parasites : elle consiste à plonger la volaille dans l'eau bouillante avant de la plumer. Mais les plumes sont perdues et la peau souvent déchirée.

Les plumes des petits poulets ont peu de valeur; mais celles des poules et surtout celles des canards et des oies s'emploient pour les coussins et oreillers. Toutefois, avant de s'en servir, il est nécessaire de leur faire passer une nuit dans un four chaud, après les avoir enfermées dans un sac de toile bien clos. Cette espèce de cuisson a pour but de détruire tous les ferments, qui se corrompraient et donneraient aux plumes une mauvaise odeur.

Généralement on laisse perdre le sang des volailles qu'on tue : en le conservant, on peut faire un apprêt qui ne coûte à peu près rien et qui est assez bon. Pour obtenir ce résultat, il faut tenir la tête de la volaille au-dessus d'une tasse, dans laquelle on fait couler le sang, après y avoir mis une pincée de sel ou une cuillerée de vinaigre, qui empêche la coagulation du liquide. On ajoutera une cuillerée de farine délayée avec un peu de lait, et quelques fines herbes hachées.

Une fois ce mélange bien remué, on le mettra frire à la poêle par cuillerées séparées, de façon à faire de petits boudins en forme de beignets, qu'on peut servir aussitôt frits, ou bien conserver et réunir dans une sauce rousse, avec abatis et restes de volaille cuite. (On appelle *abatis* les ailerons, la tête, le cou, le gésier et le foie.)

Après avoir été plumées, les volailles conservent encore des poils et des débris de duvet, trop fins pour être enlevés avec la main : il faut les flamber en passant rapidement la bête au-dessus d'une flamme, qu'on obtient en brûlant quelques gouttes d'alcool sur une vieille assiette. Autrefois on brûlait du papier ou de la paille : mais la flamme produite par ces substances noircit la peau de la volaille.

Après avoir plumé et flambé le poulet, il faut le vider; voici comment on opère :

On enlève d'abord un petit sac contenant la dernière nourriture du poulet. Ce sac, appelé vulgairement *jabot*, est placé au-dessous du cou : il est donc très facile à trouver, et si l'animal a été saigné le matin, le sac est vide.

Ensuite on attache avec un bout de fil le conduit qui porte les aliments dans l'estomac, et l'on fait une incision entre la cuisse et le corps. Par cette incision on enfonce l'index de la main droite, qui, en pénétrant, doit éviter de déchirer les intestins. On détache peu à peu tous les organes et on les amène à l'extérieur. Si l'opération est bien faite, on doit trouver les intestins, le foie, le cœur, le gésier et le petit tuyau attaché avec le fil.

Foie de volaille.

On essuie avec un linge l'intérieur de la bête, afin d'enlever le sang qui aurait pu rester, et l'on y replace le foie, le gésier et la graisse détachée des intestins.

Il faut détacher du foie une toute petite vésicule verte qui contient le fiel et, qui, si elle était oubliée, donnerait une amertume détestable. Le gésier doit être fendu et débarrassé d'un petit sac de pierres, qui sert d'estomac au poulet.

Il faut éviter de laver toute viande destinée à être rôtie : c'est pour cela qu'on prend tant de soin pour vider la volaille.

Enfin, avant la cuisson, il faut encore *brider* le poulet qu'on vient de vider.

On le place sur un linge blanc, couché sur le dos;

Poulet bridé.

on fait une petite couture pour réunir les deux côtés de l'incision; on recoud de même la fente du cou.

Ensuite, avec la main gauche, on relève les deux pattes, et, de la main droite, on enfonce une grande aiguille enfilée de ficelle. L'aiguille doit entrer par la jointure de la cuisse, traverser l'intérieur et ressortir par l'autre jointure. On retourne la bête sur le ventre, et l'on pique d'un aileron à l'autre en traversant le dos.

Si je me suis bien expliquée, les deux bouts de la ficelle doivent se trouver en face l'un de l'autre, sortant l'un des cuisses, l'autre des ailerons; on attache

solidement ces deux bouts, et l'on revient ficeler les pattes avec l'extrémité du poulet.

Si la tête a été enlevée, on recoud la peau en la renversant sur le dos; si, au contraire, on l'a conservée, il faut étendre le cou le long du corps et attacher le bec avec les pattes.

Il ne faut pas couper les pattes à la jointure du genou, cela ferait retirer la viande; on laisse environ deux centimètres de pattes.

Une volaille bien bridée doit être ronde, et elle rôtira bien mieux que si elle était allongée entre les pattes.

Après avoir saigné la volaille, il ne faut pas attendre au lendemain pour la vider : l'opération serait beaucoup plus difficile, les graisses étant refroidies; de plus, les intestins donnent à la chair un goût désagréable.

C'est surtout en été qu'il faut prendre des précautions; mais il n'est pas bon non plus de laisser plus d'un jour un poulet vidé par l'incision du couteau, car l'air pénètre au dedans et altère très rapidement la fraîcheur.

Pour éviter cet inconvénient, les marchands de volailles procèdent ainsi que je vais l'indiquer.

Aussitôt que la bête est plumée, on détache, à l'aide d'un couteau, l'extrémité de l'intestin; on le prend délicatement avec un linge, parce que les doigts glisseraient, et on le retire tout doucement, jusqu'à la fin, comme un fil qui se dévide.

Cette opération doit être faite avec soin : on en comprend facilement l'utilité. Je l'indique pour les

personnes qui habitent la campagne, car à Paris tous les poulets vendus plumés sont aussi à demi vidés : il n'y reste que le foie, le cœur et le gésier.

Avant d'arriver aux divers modes de cuisson, je dois encore indiquer les signes extérieurs auxquels se reconnaît la bonne volaille, soit tuée, soit vivante.

Si la bête est vivante, il faut d'abord la soupeser par les pattes et la sentir lourde à la main, ensuite souffler entre les plumes et s'assurer que la chair est blanche et grasse, enfin examiner les pattes : une bête jeune a les pattes et le genou un peu forts, très luisants, tandis que les pattes grêles, desséchées, indiquent toujours un animal vieux.

Il est bien plus facile de reconnaître les défauts que je viens d'énumérer, lorsque la volaille est toute pluméc.

Dans ce cas, il y a encore d'autres remarques : d'abord la fraîcheur, qui se reconnaît par l'aspect de la saignée et de la tête; les yeux doivent être encore brillants lorsqu'on soulève la paupière, la crête rouge et le sang, coagulé à la blessure, très rouge. L'odorat est le meilleur juge de la fraîcheur : il ne faut donc pas craindre de flairer la volaille avant de l'acheter.

A Paris, on est souvent trompé, surtout si l'on achète à des marchands ambulants, et il arrive qu'après avoir cru prendre un joli poulet gras et rond, on se trouve en présence d'un pauvre petit animal, qui avait été soufflé et rempli de papier, afin de lui donner bonne apparence. Le soufflage artificiel se pratique surtout sur les pigeons.

Les observations que je viens de présenter s'appliquent aux poulets, dindes, canards, oies, etc. La peau doit toujours être fine, la chair blanche, les pattes brillantes.

Il faut savoir cependant que les petits poulets de montagne, élevés en plein air, ont la chair moins blanche que les volailles du Mans et de la Bresse, espèces de luxe.

Les poules, quoique vieilles, sont souvent très grasses, et, avec un mélange d'os de bœuf, elles donnent un excellent bouillon, à la fois léger et tonique, qui est le meilleur de tous pour les malades.

On mange la poule soit chaude, avec une garniture de riz, de macaroni, une sauce tomate, etc.; soit froide, mélangée avec des légumes en salade, tels que haricots, lentilles, pommes de terre.

Enfin, s'il reste quelques morceaux, on pourra, le lendemain, faire une petite sauce rousse ou blanche, dans laquelle on mettra ces restes, avec des oignons, des carottes, des champignons.

On peut aussi mélanger les débris de volaille avec du riz cuit au bouillon, quelques morceaux d'œufs durs, un peu de fromage râpé. Le tout est mis au four dans un plat creux, et après vingt-cinq ou trente minutes on a un très beau *gratin*, qui a coûté fort peu de chose et très peu de temps.

J'ai déjà insisté, en parlant des animaux de boucherie, sur la grande économie qu'on réalise en ajoutant toujours des légumes comme garniture autour de la viande : je ne crains pas de le répéter à propos

des volailles; seulement j'indique des garnitures un peu différentes.

Ainsi le riz, qui ne va pas très bien avec le mouton et le bœuf, s'associe parfaitement avec le veau et devient la garniture classique du poulet. Or le riz est un aliment à la fois économique et de bonne digestion; il y a donc tout avantage à le faire entrer fréquemment dans la composition des repas.

De plus, en variant les préparations, on ne risque pas de fatiguer les estomacs.

Dans notre prochain entretien, je donnerai plusieurs recettes pour accommoder le riz, les unes très économiques, d'autres un peu plus recherchées et plus coûteuses, mais toutes pratiques et rapidement exécutées.

Nous verrons aussi le macaroni, les *nouilles*, qui forment encore une assez bonne alimentation, surtout en mélange avec la viande.

J'ai dit bien souvent que ces causeries ne peuvent pas se suivre dans un ordre régulier comme un vrai livre de cuisine. Je dois « mélanger » les sujets, comme je désire que la cuisine soit mélangée, et je souhaite que mes lectrices mettent au plus vite en pratique ce que j'essaie de leur indiquer.

Pour cela, elles ont besoin de trouver dans les recettes une certaine variété, pour ne pas être forcées d'attendre trop longtemps.

A propos de l'épaule de mouton, nous avons vu les farces et hachis de toutes sortes; en parlant des divers morceaux de bœuf et de veau, j'ai indiqué

les principales sauces dont on accompagne ces morceaux.

En suivant toujours la même méthode, ce sont les volailles qui m'amènent, ainsi que je le disais plus haut, à donner des recettes pour le riz, le macaroni et quelques autres garnitures, appropriées aux poulets, canards et dindons.

Nous reviendrons ensuite aux préparations proprement dites de la volaille elle-même.

XXIII

LE RIZ — LE MACARONI — LES NOUILLES

Nous allons aujourd'hui passer en revue les diverses préparations du riz, qui, mélangé avec la volaille, augmente le volume du plat d'une façon économique.

Il faut d'abord connaître le riz de bonne qualité et ensuite savoir le cuire.

Il y a plusieurs espèces de riz; celui de la *Caroline* est, en France, le plus connu. Il est d'un beau blanc nacré, le grain allongé et brillant; il cuit plus rapidement que les autres sortes : seulement il s'écrase davantage. Cette espèce doit être préférée pour les soupes.

Mais, lorsqu'on veut préparer une garniture de volaille (ou même de veau) ou un gratin au four, il vaut mieux employer le riz *romain* ou, à défaut, le riz du *Piémont*. L'un et l'autre ont le grain un peu arrondi et cuisent sans s'écraser.

Il y a encore une espèce, dite de *Patna*, très employée dans la cuisine créole; mais peu d'épiciers en vendent.

Il ne faut jamais acheter du riz de qualité inférieure et de teinte grisâtre : ce n'est pas une économie, parce que le grain gonfle mal et que, de plus, il a un mauvais goût.

J'ai donné, dans un chapitre spécial, les recettes du potage au riz; je n'y reviendrai pas. Je rappellerai seulement que le principe de la soupe est d'obtenir une espèce de velouté, dans lequel le grain arrive presque à se fondre.

Au contraire, le riz employé comme garniture, au bouillon et au jus, doit rester entier et ferme. Pour cela, on doit le cuire dans un liquide bouillant et ajouté peu à peu.

Ainsi, vous mettez une tasse de bouillon *chaud* dans une casserole avec trois poignées de riz. Au bout de cinq minutes, le bouillon est absorbé : vous en ajoutez encore une tasse, et vous continuez de même jusqu'à la cuisson parfaite du riz, qui est achevée en trois quarts d'heure.

Il faut un feu très doux et l'on ne doit pas remuer trop souvent, afin de ne pas écraser le grain.

Ce riz, ainsi cuit au bouillon, peut être servi comme garniture d'une vieille poule bouillie ou braisée; on peut y ajouter, avant de le servir, quelques cuillerées de jus, un peu de tomate, voire même, pour les personnes qui aiment la cuisine épicée, un peu de kari délayé dans de l'eau.

Le *kari* est une substance très employée dans les pays chauds et qui se vend en poudre chez presque tous les épiciers.

L'important, pour que le riz au gras soit bon, c'est de ne pas le laisser se dessécher, ce qu'on évite en ajoutant du bouillon jusqu'à la fin, mais toujours du bouillon chaud.

Maintenant supposons qu'après le repas il reste

une certaine quantité de ce riz : au lieu de le faire réchauffer simplement, ce qui l'écraserait, voici le moyen d'en faire un apprêt, peu coûteux et très appétissant.

Vous prenez un plat creux qui aille au four, dit *plat gratin*; vous mettez au fond une couche du riz cuit de la veille, ensuite le foie et le cœur de la volaille, coupés en morceaux, et six ou huit quartiers d'œufs durs; sur ces morceaux, une nouvelle couche de riz, une cuillerée de jus (si vous en avez), deux ou trois cuillerées de fromage de Gruyère râpé, mélangé avec la dernière couche de riz, et vous faites cuire au four pendant vingt-cinq ou trente minutes. Il se forme une croûte dorée à la surface du gratin, qui, je le répète, est excellent.

Si l'on veut le rendre encore meilleur, on peut y ajouter des morceaux de cervelle cuite, à côté des œufs durs, mais c'est une augmentation de dépense.

Il va sans dire qu'on peut préparer ce gratin avec du riz cuit exprès; mais je l'indique plutôt comme *profitage* de restes. Si toutefois on n'a à utiliser qu'une trop petite quantité de riz, on peut l'ajouter à des œufs battus et en faire une omelette; mais cette espèce d'omelette exige de grands soins, car elle s'écrase facilement : il faut attendre, pour la tourner, que les œufs soient bien pris.

Dans certains pays on mélange avec le riz la viande de toute espèce, en les faisant cuire ensemble, comme nous le pratiquons en France pour le ragoût de mouton. Je trouve ce système peu agréable : le grain s'attache aux morceaux de viande

et les empêche de roussir ; ou bien, si le feu est ardent, il contracte une odeur de brûlé très nauséabonde.

Le riz est le fond de la nourriture des Orientaux, et, suivant les régions, il est des façons très différentes de le préparer. Tantôt c'est du *pilau*, tantôt du *couscoussou*. Je ne crois pas nécessaire de donner ces recettes, et comme préparations étrangères, je me bornerai au *risotto* italien.

Il faut, pour le *risotto*, du riz *romain*, qui reste bien entier. On met dans une casserole de cuivre deux cuillerées de beurre frais et une cuillerée de moelle de bœuf hachée. Quand la moelle est bien fondue, on ajoute 125 grammes de champignons coupés en filets, qui doivent cuire seuls pendant trois ou quatre minutes, ensuite une demi-livre de riz bien choisi, mais non lavé.

On remue le mélange avec une cuiller de bois, et lorsque le beurre est absorbé, on jette, par cuillerées, du bouillon très chaud sur le riz.

Il faut prendre garde de ne pas mettre trop de bouillon à la fois, car le riz deviendrait pâteux et s'attacherait au fond de la casserole ; il faut que chaque cuillerée de bouillon soit bien absorbée avant d'en ajouter une autre : on reconnaît le moment de *mouiller* avec le bouillon, quand le beurre revient à la surface. Peu à peu le riz gonfle, et lorsqu'il est à la fois tendre et craquant, la cuisson est achevée.

Alors on ajoute une petite pincée de fleur de safran délayée dans une cuillerée de bouillon et l'on retire la casserole du feu, pour mélanger au riz

quelques cuillerées de fromage de Parmesan râpé (environ pour 30 ou 35 centimes).

Le risotto ne doit pas être remis sur le feu après l'adjonction du fromage : si on ne le mange pas immédiatement, il peut être maintenu chaud en plaçant la casserole dans l'eau bouillante. C'est aussi dans l'eau bouillante qu'on le fera, s'il en reste, réchauffer le lendemain.

Il faut un litre de bouillon pour une demi-livre de riz et à peu près trois quarts d'heure pour la préparation complète, qu'on ne doit jamais abandonner, le riz devant être remué très souvent.

Comme on le voit, c'est un plat assez coûteux par la quantité d'ingrédients qui le composent, mais il est très nourrissant et généralement très apprécié : c'est pourquoi j'ai cru pouvoir l'indiquer, quoiqu'il ne rentre guère dans la cuisine économique.

En opposition au risotto, si compliqué, nous avons le *riz créole*, qui ne demande ni beurre ni fromage et qui est très simple à préparer.

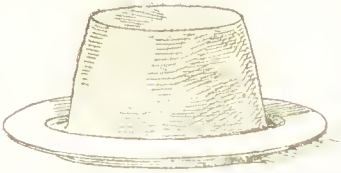
On met dans une casserole du riz bien lavé et de l'eau salée à point : le tout est placé dans un four, bien recouvert; le riz gonfle sous l'action du feu, et au bout de trois quarts d'heure ou d'une heure il s'est transformé en une sorte de gâteau, bon à manger avec les viandes blanches en sauce, veau, poulet, lapin. Les créoles y ajoutent du kari, afin de donner un goût relevé à ce riz, naturellement fade, puisqu'il a cuit sans aucun ingrédient.

Je vais donner une dernière recette concernant le riz, et celle-ci toute française : c'est le gâteau de riz

au sucre, excellent dessert, qui peut être préparé un jour à l'avance et que l'on mange froid ou chaud, à volonté.

Il faut mettre sur un feu modéré deux verres de lait avec deux poignées de riz caroline, et sucrer ce mélange : on le parfume avec de l'écorce de citron, de la fleur d'oranger ou de la vanille.

Lorsque le riz est bien gonflé, on ajoute trois jaunes d'œufs, en ayant soin de bien remuer le mélange, pour éviter que les œufs ne se coagulent; on bat les blancs en neige dure; on les ajoute en remuant vivement; on verse le tout dans une casserole ou un moule et l'on fait cuire une demi-heure au four ou trois quarts d'heure au bain-marie, c'est-à-dire en plaçant le moule dans l'eau bouillante.


Moule à gâteau.

Afin d'éviter que le mélange ne s'attache aux parois du moule, il faut l'enduire de beurre frais ou de caramel.

Pour le premier système, on passe légèrement un peu de beurre sur les côtés et le fond du moule et l'on y sème un peu de chapelure de pain (croûte de pain grillé réduite en poudre).

Le caramel est plus long à faire; mais il donne un goût agréable au gâteau.

On met au fond du moule quatre morceaux de sucre avec de l'eau, jusqu'à ce qu'ils baignent, et l'on fait cuire à feu ardent. Au bout de cinq ou six

minutes, l'eau étant évaporée, le sucre prend une couleur brune, qui doit être surveillée, afin d'éviter qu'il ne devienne trop noir, car alors il prendrait un goût de brûlé.

On retire le moule du feu; on fait couler très rapidement le sucre roux ou caramel dans tous les coins du moule et l'on verse dedans le gâteau tout préparé. Le caramel fait un enduit, qui l'empêche de s'attacher au moule.

Lorsque le gâteau est cuit, on passe contre le moule une lame de couteau, pour bien détacher les bords, et on le renverse sur un plat.

Si l'on veut le rendre encore meilleur, on pourra verser dessus une crème aux jaunes d'œufs, ou bien un sirop fait avec du sucre et du jus de framboise, ou encore un sirop au rhum.

On peut aussi mélanger à l'intérieur des grains de raisins secs, malaga ou smyrne, de petits morceaux d'orange confite, etc. : mais toutes ces recherches deviennent du luxe, aussi je n'en parle que pour mémoire.

Le gâteau de riz, avec ou sans raisin, d'après la recette que je viens d'expliquer, est un plat doux, facile à préparer et peu coûteux, surtout dans les pays où le lait et les œufs sont abondants.

A côté de ce gâteau, je veux donner la recette encore plus économique du *gâteau de pain*.

Au lieu de riz, on fait gonfler dans du lait deux ou trois tranches de pain *rassis*, coupées très minces. Quand il forme une espèce de bouillie, on retire la casserole du feu et l'on ajoute les œufs, les jaunes

d'abord, les blancs battus ensuite, les raisins si l'on veut, absolument comme pour le gâteau de riz.

Avant de revenir à la préparation des volailles, nous allons voir encore les lentilles, le macaroni et les autres pâtes que l'on peut manger en garnitures.

Les lentilles sont les seuls légumes secs à la fois nourrissants et de digestion facile. Toutefois certains estomacs ne peuvent les supporter avec leur enveloppe. Dans ce cas, il suffit, lorsqu'elles sont cuites à l'eau, de les broyer au travers d'une passoire et de les préparer en purée : un peu de beurre et de bouillon suffit pour donner à cette purée un goût agréable.

Si les lentilles sont destinées à être mangées entières, on les fera cuire à l'eau bouillante, et, après les avoir bien égouttées dans une passoire, on les fera mijoter pendant un quart d'heure ou une demi-heure dans une légère sauce rousse, au bouillon, ou au jus. Cette sauce doit être assez claire, parce que la farine qui se dégage des lentilles pendant leur cuisson l'épaissit beaucoup.

C'est principalement avec le pigeon ou le canard que cette garniture est agréable. Or à la campagne le pigeon est à très bon marché.

Le macaroni, les *lazagnes*, les *nouilles*, trois formes différentes d'une pâte presque semblable, peuvent être aussi servis avec la viande, en garniture, soit dans une légère sauce au jus, soit dans une sauce blanche, soit simplement cuits à l'eau salée ou au bouillon, lorsqu'ils doivent garnir la viande du pot-au-feu ou une poule bouillie.

Il faut se souvenir que ces pâtes doivent cuire

dans beaucoup d'eau : si l'on se borne à les faire baigner dans l'eau, il se produit une espèce de bouillie autour de la pâte et elle cuit mal.

Donc, on a une grande casserole pleine d'eau bouillante, dans laquelle on jette le macaroni, et on le laisse cuire environ vingt-cinq minutes, plus ou moins selon sa grosseur. Quand il est cuit, on l'égoutte dans une passoire, et si l'on ne veut pas le manger simplement bouilli, voici la recette de quelques préparations, qui en font alors un véritable plat, au lieu d'une simple garniture :

1° Au gratin. — On fait une légère sauce blanche, et dans un plat gratin on étend des couches alternatives de macaroni, déjà bouilli, et de sauce. Après chaque couche de sauce on sème du fromage de Gruyère râpé ou émincé; le plat doit finir par une couche de sauce.

On le fait cuire vingt-cinq ou trente minutes dans un four modéré. S'il est réussi, le macaroni doit être tendre et crémeux et le fromage filant.

Une demi-livre de macaroni et quatre ou cinq sous de fromage donnent un plat pour cinq ou six personnes; quand il en reste, on peut le réchauffer dans un plat plus petit, en y ajoutant deux ou trois cuillerées de lait.

Les personnes qui craignent le goût du fromage peuvent le supprimer : le macaroni aura un goût moins relevé. De même, à Paris, où le lait est très coûteux, on peut faire la sauce au beurre et à l'eau; de même on peut employer une sauce rousse.

2° On peut faire mijoter le macaroni dix ou quinze

minutes dans une bonne sauce, blanche, brune ou aux tomates. Mais il est bien entendu que l'emploi de la tomate est réservé pour l'époque où elle est abondante et à bon marché.

3° J'indique enfin la recette dite *à l'italienne*, mais elle est à la fois coûteuse et difficile à bien réussir, parce que cette préparation ne peut pas attendre.

Le macaroni, au sortir de l'eau où il a cuit, doit être maintenu très chaud ; il faut avoir un plat creux, également chaud, dans lequel on étend des couches de macaroni, de beurre frais et de fromage de Parmesan, un peu de poivre, mais pas de sel, le macaroni étant salé dans l'eau.

Lorsque tout est dans le plat, on remue vivement le mélange avec une cuiller et l'on sert sans mettre sur le feu, car le fromage de Parmesan ne doit jamais cuire : c'est pourquoi, dans le macaroni au gratin, le gruyère est préférable.

Autrefois on n'employait pas de sauce pour le macaroni au gratin ; mais, comme à la place on mettait du jus et du beurre, ce n'était pas plus économique et le plat était moins bon.

Les *lazagnes*, dont j'ai parlé plus haut, ne sont pas autre chose que la pâte du macaroni, étendue en rubans, au lieu d'être roulée en tuyaux. Cette forme moins légère ne permet pas de les employer en gratin : ce mélange serait trop compact. Elle est, au contraire, préférable pour les garnitures de veau au jus, de poulet sauté, etc.

Les *nouilles*, que l'on vend à Paris chez tous les épiciers, sont le produit d'une pâte aux œufs ; il faut

les employer fraîches. On les fait cuire dix minutes à l'eau bouillante salée, et puis on les mélange, dans un plat chaud, avec un peu de beurre frais et une très petite quantité de fromage de Gruyère râpé. Le fromage peut d'ailleurs être supprimé, et les nouilles sont bonnes, simplement assaisonnées avec du beurre et un peu de poivre. C'est un mets très usité en Alsace, où on les fabrique toujours à la maison, ce qui est très économique.

Lorsque je donnerai quelques notions sur la pâtisserie de ménage, la fabrication des nouilles sera au nombre de mes recettes, car c'est une bonne nourriture, aidant à varier la cuisine.

XXIV

POULE, POULET, PIGEON, CANARD

Après avoir examiné les principales garnitures qui peuvent rendre les volailles plus agréables au goût, tout en profitant mieux, j'arrive aujourd'hui aux diverses manières de les accommoder.

De la poule bouillie, du poulet rôti, je n'ai pas grand'chose à dire. Il suffit, comme nous l'avons vu, de se reporter aux autres viandes rôties et bouillies.

Il faut toutefois se souvenir que, dans toutes les espèces, poulets, canards, dindes, pintades, etc., on ne doit employer, comme rôti proprement dit, que les individus jeunes, c'est-à-dire n'ayant pas dépassé l'année. J'ai indiqué les signes auxquels on reconnaît les volailles déjà vieilles : on ne peut pas se tromper si l'on tient compte de ces signes.

Quand je parle du *rôti proprement dit*, j'entends celui qu'on fait cuire à la broche ou au four : ces deux systèmes de cuisson ne sont bons que lorsqu'il s'agit d'une bête jeune et tendre. Mais lorsqu'on veut aller à l'économie, comme c'est le cas des ménages dont nous nous occupons, on peut très bien acheter des poulets qui, sans être très jeunes, sont souvent gras et charnus.

Dans ce cas, il faut les faire cuire lentement, braisés à la casserole; de cette façon la chair, atten-

drie par la vapeur (qui se produit dans les casseroles fermées), devient juteuse. On ne doit roussir la volaille braisée qu'à la fin de la cuisson : il faut toujours un morceau de lard, qui donne un goût relevé.

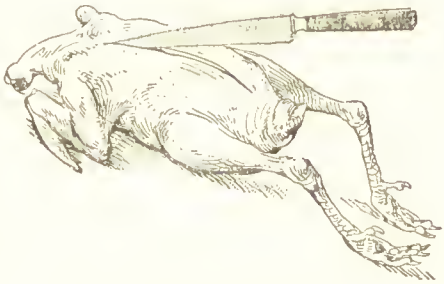
Il arrive quelquefois, à la campagne, qu'on est obligé d'utiliser un vieux coq ou une vieille poule : ceux-là ne devront être ni rôtis, ni braisés, ni même bouillis ; ils ne donneraient qu'une chair fibreuse, fort désagréable à manger. On les utilisera en *daube*, c'est-à-dire qu'on les fera cuire pendant quatre ou cinq heures lentement, avec deux pieds de veau ou de porc coupés en morceaux, exactement comme on pratique pour le bœuf en gelée.

Quand le poulet sera cuit, on le placera dans un plat creux et l'on versera dessus le bouillon (de pieds) dans lequel il aura cuit. Ce plat, mis au frais pendant la nuit, *gèlera*, et, comme on peut utiliser des morceaux de pieds de veau dans une sauce (ainsi que j'ai dit au chapitre du bœuf en gelée), il n'y aura pas eu augmentation de dépense.

J'ajouterai que cette daube, une fois écumée, peut cuire sans aucune surveillance, pendant que la ménagère est occupée à autre chose.

Les volailles dures sont excellentes aussi pour faire des *galantines*, et quoique ce plat rentre dans la catégorie des préparations de luxe, je vais en donner la recette, qui, à la campagne, est facile à exécuter sans frais, étant donné le bon marché de la viande de veau, qui est la base de cette préparation.

Prenons donc une vieille poule, plumée et flambée. Nous la mettons du côté du ventre sur un linge blanc. Nous coupons la tête, les pattes à moitié de leur longueur, et les ailerons. Nous fendons la peau du dos dans la longueur avec un couteau bien affilé. Nous détachons peu à peu cette peau, et nous relevons tous les os, excepté celui de l'aile et du pilon, qu'il faut couper près du pied, plus bas que la jointure. Il faut éviter de crever la peau, et pour cela tenir toujours le couteau rapproché de l'os.



Volaille fendue pour galantine.

Lorsque l'intérieur de la poule est à découvert, il faut enlever avec soin le foie, le cœur, les intestins, etc.

Une fois l'opération du désossement achevée, nous n'avons plus qu'une sorte de sac, sans aucune forme, auquel il faut redonner l'apparence de la poule. Pour cela nous remplissons cette peau, qui ne contient plus que la chair dégagée de ses os, avec des bandes de veau, de jambon et de lard, ou de porc frais. Ces bandes doivent avoir environ un centimètre de largeur. On peut y joindre une farce composée avec du veau et du lard hachés crus.

Quand la peau est à peu près remplie, nous lui donnons une jolie forme, replaçant les ailes et les

pilons comme ils sont au naturel, et nous faisons une couture le long du dos avec une aiguille fine. La peau du cou et toutes les ouvertures sont cousues aussi, afin que le jus ne s'échappe pas pendant la cuisson.

Il faut envelopper la bête dans un morceau de vieux calicot et la ficeler soigneusement, pour que la peau ne crève pas dans l'eau. Alors on place dans la marmite deux pieds de veau ou de porc, tous les os retirés de la poule, et sur cette litière, la galantine est étendue à plat.

On remplit la marmite avec de l'eau froide, un peu de vin blanc, et, après avoir écumé, on laisse cuire trois ou quatre heures à petit feu. On retire alors la volaille, que l'on place au fond d'un plat creux, après l'avoir débarrassée de son enveloppe de calicot.

Les pieds de veau continuent à bouillir encore trois heures; après quoi le bouillon est versé sur la galantine, au travers d'une passoire enveloppée de mousseline, et notre vieille poule se trouve ainsi transformée en une excellente pièce froide garnie de gelée, qui en hiver servira pour plusieurs repas.

Il faut une heure pour désosser, garnir et coudre la galantine.

A la campagne, où les divers morceaux de viande sont d'un prix uniforme, il vaut mieux employer de la rouelle ou cuissot de veau. A Paris, il suffit de prendre l'épaule, qui coûte un tiers de moins que le cuissot.

Il est bien entendu que l'intérieur de la galantine doit être salé et poivré, sans préjudice du sel qui sera jeté dans la marmite. On peut aussi ajouter des

carottes, oignons, laurier, enfin les aromates que l'on préfère.

Pour donner une jolie couleur à la gelée, il faut faire roussir les os et les pieds, avant de les mettre dans la marmite.

La galantine de bonne qualité se vend à Paris 4 francs la livre, ce qui est un prix exorbitant pour un modeste ménage ; préparée à la maison, elle ne revient pas à plus d'un franc la livre, même à Paris.

Galantine roulée.

Dans la saison des jeunes poulets et dans les pays où ils sont à bas prix, il est facile de les préparer très rapidement, soit en *fricassée*, soit en sauce rousse. Dans les deux cas, le poulet doit être dépecé cru.

Pour la fricassée, les morceaux doivent cuire dans une sauce blanche, faite simplement à l'eau. La cuisson sur un feu modéré dure environ quarante-cinq minutes; au moment de servir, on ajoute un ou deux jaunes d'œufs, délayés à froid avec un filet de vinaigre. Cette *liaison* craint le feu : il faut donc l'ajouter en tournant la casserole, sans la remettre sur le fourneau.

Dans certains pays on procède ainsi qu'il suit : Les morceaux sont mis dans une casserole avec un peu de beurre, quelques cuillerées d'eau, un *bouquet* garni, et lorsque la cuisson est faite, on ajoute un peu de farine délayée d'abord, avec une cuillerée

d'eau froide, augmentée peu à peu avec le bouillon du poulet. La liaison au jaune d'œuf est employée à la fin.

Le premier système est plus expéditif.

La fricassée se réchauffe mal, à cause du jaune d'œuf.

Pour le poulet sauté, on fait roussir les morceaux à la poêle ou à la casserole avec quelques petits morceaux de lard et de carottes, et lorsqu'ils sont à moitié cuits, on verse dessus une bonne sauce rousse, dans laquelle s'achève la cuisson. Une heure au plus suffit pour la confection de ce plat.

Je me bornerai à donner les noms du *poulet chasseur* et du *poulet marengo*, attendu que ces recettes donnent à peu près le même résultat que celle du poulet sauté. On les varie, en ajoutant tantôt des oignons, tantôt des champignons, des croûtons de bain frits au beurre, des olives, etc.

Si la ménagère veut se servir de son intelligence, elle peut varier à l'infini presque toutes les préparations culinaires, sans avoir besoin de recourir chaque fois aux recettes écrites. — Il suffit de se rappeler quelques indications générales, que j'ai souvent répétées : 1° veiller à ce que le feu ne soit pas trop ardent; 2° s'assurer toujours de la fraîcheur absolue des viandes qu'on emploie ; 3° ne jamais faire une sauce sans la passer; 4° se servir d'ustensiles en bon état et bien récurés, afin d'éviter qu'un mauvais goût ne se communique aux apprêts. Si l'on observe toujours ces conditions, les plats seront à la fois agréables à l'œil et au goût.

Je ne dirai pas grand'chose des dindes et dindons; le prix en est trop élevé pour que leur emploi soit fréquent dans les petits ménages. Toutefois, pour leur préparation, on peut se reporter aux poules et poulets : les jeunes se cuisent à la broche et au four; les vieux, braisés, bouillis ou en daube.

On connaît l'âge des dindons aux pattes : elles sont fortes et brillantes quand l'animal est jeune; sèches, rugueuses et minces quand il est vieux.

Les pintades, les paons, sont encore dans la catégorie des volailles de luxe. Leur chair étant un peu sèche, on ne doit jamais les cuire autrement qu'à la broche et en les arrosant très souvent. La pintade est meilleure tuée depuis quelques jours, sans arriver cependant au *faisandage* complet.

Le canard et le pigeon, qui, dans les campagnes, sont abondants et à bon marché, sont encore à Paris des aliments de luxe. Les canetons, jeunes et gras, se vendent toujours au moins 3 francs, et les pigeons de bonne qualité de 1 fr. 25 à 1fr. 75, prix très élevés pour la faible quantité de viande qu'ils donnent.

Les marchandes *au panier* vendent bien, dans les rues, une grande quantité de pigeons à 90 centimes ou un franc; mais, comme ils sont gonflés et remplis d'air, ils se dégonflent à la cuisson et deviennent aussi petits qu'une bonne grive; c'est donc un aliment coûteux et peu profitable.

Il en est de même des canards, vendus aussi dans les paniers. Du reste, la chair de ces deux volatiles est d'un emploi peu hygiénique : celle du canard est

huileuse, celle du pigeon trop azotée; ils ne peuvent donc pas être prescrits pour la nourriture des malades et convalescents, tandis que la volaille blanche, poules, poulets, dindons, est tout indiquée.

Voyons rapidement les diverses manières de les cuire et accommoder.

On tue généralement les canards en leur coupant la tête, et le sang s'écoule par le cou. Cependant le canard de Rouen, très apprécié par les connaisseurs, est étouffé, ce qui donne à sa chair une couleur plus foncée.

Le caneton, qui est toujours tendre, doit être de préférence cuit rapidement, pendant quarante ou quarante-cinq minutes à la broche. La chair, sans être saignante, doit rester rose; il faut arroser beaucoup.

Le canard vieux est trop dur pour cuire à la broche; il faut le braiser lentement et le servir avec une garniture de légumes, carottes, navets, petits pois, oignons, tomates, champignons, olives; pour ces deux dernières garnitures, une sauce rousse est essentielle, tandis que les légumes peuvent être simplement sautés au beurre ou à la graisse. Mais, pas plus que pour le veau et le bœuf, il ne faut faire cuire les navets ou les carottes avec le canard.

J'ai vu quelquefois des recettes qui indiquaient le chou comme garniture du canard : je ne les conseille pas, ces deux aliments étant trop lourds pour être associés. Les haricots en grain et les pommes de terre ne sont également pas bons avec le canard : les lentilles, au contraire, lui font une excellente garniture.

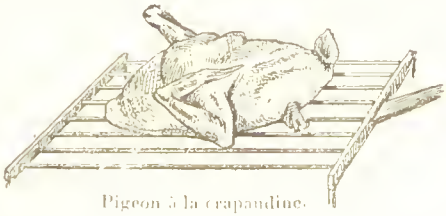
Lorsqu'il reste des morceaux de canard, d'abord servi en rôti, au lieu de les manger froids, il est plus profitable de les faire mijoter dans une sauce rousse, avec champignons ou olives.

On tue le pigeon soit en l'étouffant, soit en le saignant au cou. Lorsqu'il est étouffé, le sang, resté à l'intérieur, rend la chair très foncée; je le préfère saigné, et, si l'on veut utiliser le sang, on l'ajoute comme liaison à une petite sauce rousse, pour laquelle on emploie une moitié d'eau ou de bouillon et une moitié de vin. Cette sauce doit être un peu piquante et garnie de cornichons en morceaux.

La broche n'est pas absolument nécessaire pour le pigeon; on peut très bien le cuire à la casserole en vingt-cinq ou trente minutes; la cuisson au four est la moins bonne. Elle dessèche trop un rôti si petit.

Une fois cuit, le pigeon peut être servi avec les mêmes garnitures que j'ai indiquées pour le canard : toutefois c'est avec les petits pois qu'il s'associe le mieux.

Le pigeon *à la crapaudine* est tout simplement ouvert dans le sens de sa largeur et placé sur le gril, après que chaque morceau a cuit cinq minutes, à la poêle, dans un peu de beurre.



Pigeon à la crapaudine.

Le pigeon *en compote*, entier ou coupé en morceaux, n'est pas autre chose que le poulet sauté.

Le pigeon *au sang* est servi entier ou en morceaux

dans la sauce que j'ai indiquée plus haut; il doit mijoter, et non bouillir, dans cette sauce, où on ne le met qu'après l'avoir d'abord fait rôtir.

Il n'en est pas de même du pigeon en compote, qui cuit presque complètement dans la sauce.

On le fait simplement *revenir* dix minutes dans le beurre, de même que le poulet sauté, les deux préparations étant, en somme, tout à fait analogues.

Avant de passer au gibier, nous nous occuperons : 1° du lapin domestique, trop méprisé dans certains pays, et qui, bien préparé, est excellent; 2° du chevreau, placé encore plus bas dans l'échelle des animaux comestibles, et qui cependant, accommodé en daube, fournit une nourriture saine et économique : tout cela sera pour notre prochain entretien.

XXV

L'OIE — LE LAPIN — LE CHEVREAU

Je m'aperçois que dans l'énumération des volailles j'ai oublié l'oie.

Pour la préparation, il faut se reporter à peu près au canard; mais, en passant, je dois faire une observation : l'oie n'est réellement bonne à manger que pendant trois ou quatre mois, d'octobre à février; à dater de ce moment, sa chair prend un goût trop prononcé.

L'oie doit être grasse, sa peau fine et blanche. On connaît l'âge aux pattes, qui doivent être un peu fortes et lisses. Ceci s'applique à la bête vivante; lorsqu'on l'achète tuée, il faut regarder le bec, qui doit être tendre et se casser sous la pression du doigt.

Il est préférable de faire rôtir l'oie à la broche, parce qu'elle se dessèche moins. Toutefois on peut aussi employer le four, pourvu qu'on ait soin d'arroser souvent. Mais on doit se servir du système « braisé à la casserole », pour faire cuire une bête vieille, que l'on veut utiliser. Dans les autres cas, le « braisé », qui concentre le jus, développe trop le goût déjà prononcé de la chair d'oie.

Il est plus économique de faire cuire l'oie avec de la graisse de porc qu'avec du beurre, et le résultat

est à peu près le même. Il est nécessaire d'y ajouter un peu de lard, comme dans tous les rôtis de volailles.

Quel que soit le système de cuisson, broche ou four, l'oie rend une très grande quantité de graisse, et cette graisse s'utilise pour cuire certains légumes, les pommes de terre, choux, haricots, lentilles. Mais il est préférable de ne pas l'employer toute seule : un mélange de saindoux, de graisse de bœuf, de beurre fondu ou frais donnera aux légumes un goût plus fin.

Dans certains pays on emploie, pour la cuisine, la graisse d'oie presque exclusivement. Outre ce goût trop prononcé, dont j'ai parlé, il ne faut pas oublier que cette graisse est lourde et indigeste. Aussi, dans les pays où l'on est obligé de s'en servir souvent, je ne pourrais assez recommander de combattre les effets de cette nourriture par un fréquent emploi de légumes verts et de soupes légères.

Si, dans la même journée, la ménagère imprévoyante donne à manger de l'oie, des choux, des haricots, les estomacs soumis à ce régime pourront être fatigués.

Cette observation s'applique surtout aux personnes obligées à un travail sédentaire, et chez lesquelles la digestion n'est pas facilitée par l'exercice en plein air.

Comme exemple de nourriture indigeste, je citerai l'oie farcie de marrons : c'est un plat *classique* dans une partie de la France, et je ne veux certes pas le proscrire; seulement je répète qu'il faut en user

avec modération et le servir de préférence pour le repas de midi.

Je dirai, en passant, qu'avant de mettre les marrons dans l'intérieur de la volaille (oie ou dinde) il faut toujours les faire cuire à moitié dans l'eau avec leur seconde enveloppe; ils sont ensuite dépouillés, mélangés avec une farce composée du foie de l'animal et l'on en remplit la volaille en ayant soin de coudre toutes les issues.

L'oie farcie de marrons demande à être pendant la cuisson très fréquemment arrosée de jus. On peut mélanger quelques olives aux marrons, mais il ne faut pas oublier que l'olive ne doit être placée qu'au dernier moment à l'intérieur des volailles. Si l'on procédait comme pour les truffes, c'est-à-dire quatre ou cinq jours à l'avance, on aurait un détestable résultat : l'olive deviendrait toute noire et communiquerait à la viande une amertume fort désagréable.

L'oie rôtie est excellente froide; mais, au point de vue économique, je conseille d'utiliser les morceaux de carcasse, de pattes, etc., qui restent, en les préparant avec une sauce rousse, garnie de navets, d'olives, de carottes ou de croûtons de pain frits au beurre. De cette façon, on transforme en un plat fort présentable des morceaux qui feraient peu de profit.

Avant d'en terminer avec l'oie, je vais donner la recette des terrines de foie gras.

Cette recette s'adresse spécialement aux personnes qui habitent les régions de Toulouse, Cahors, etc. Dans cette contrée, l'oie est la nourriture

la plus abondante, et naturellement on peut s'y procurer des foies à un prix raisonnable. Il n'en est pas de même à Paris; mais enfin il est toujours bon de savoir exécuter à la maison les diverses préparations alimentaires, dont les épiciers vendent en général fort cher des qualités inférieures.

Le foie gras est obtenu artificiellement par un engraissement anormal de l'oie ou du canard, et il arrive parfois à un volume tel, qu'il remplit absolument l'intérieur de l'animal. Arrivé à ce degré, c'est un manger délicat, parfumé, et qui, sous un très petit volume, possède de grandes qualités nutritives.

Il faut, cela va sans dire, l'employer très frais et ne pas oublier que la décomposition en est très rapide.

On commence par faire baigner pendant quelques heures (de trois à huit) le foie dans de l'eau froide salée. Ensuite on l'essuie avec un linge fin, et, à l'aide d'un couteau très aiguisé, on enlève toutes les peaux, toutes les fibrilles ou petites veines pleines de sang. Pour cela, il faut couper le foie en lames assez minces.

Quand il est bien épluché, on place dans une terrine une couche de farce, composée d'une moitié de viande de veau ou de porc et d'une moitié de lard; cette farce doit être très finement hachée. On y mélange la pelure des truffes (si l'on en a), bien hachée aussi, du sel, du poivre; il faut goûter, pour se rendre compte du degré de sel. Sur la couche de farce on étend des morceaux de foie gras, deux ou

trois truffes; on bouche les trous avec de la farce, et, pour qu'il ne reste aucun vide, on tasse le mélange avec la main.

Quand la terrine est remplie jusqu'à un centimètre du bord, on la fait cuire au bain-marie, pendant trente ou quarante minutes, suivant sa grosseur; on la laisse refroidir et on verse dessus quelques cuillerées de graisse de porc fondu : après quoi, on place un rond de papier, on couvre avec le couvercle entouré d'une bande de papier collé, et la terrine peut se conserver au moins un mois.

J'ai déjà dit que c'est un aliment de luxe, dont l'emploi ne peut être approprié à un ménage simple. Cependant, par exception, ou pour varier la nourriture d'un convalescent, on peut en avoir besoin, et il y aura toujours avantage et économie à fabriquer une terrine au lieu de l'acheter. J'ajouterai qu'à moins de s'adresser aux maisons spéciales et de payer fort cher, on aura généralement des foies gras de qualité inférieure.

Une terrine entamée ne peut pas se conserver au delà de quatre à cinq jours : c'est pourquoi il vaut mieux les faire de petit volume. Mais, comme il peut arriver qu'on se trouve en avoir une grosse, je vais indiquer le moyen de la faire durer sans risquer de la voir s'altérer.

Lorsque la terrine, entamée depuis trois ou quatre jours, se trouve encore à demi pleine, on enlève tout ce qui reste et l'on en remplit une autre terrine, de petite dimension, que l'on remet cuire vingt minutes au bain-marie. Cette opération n'altère en

rien la qualité du foie et permet de le conserver encore deux ou trois semaines.

J'ai indiqué le bain-marie pour la cuisson du foie, parce qu'il ne faut qu'une chaleur des plus modérées et que le four est souvent trop chaud. Si l'on fait cuire du foie gras à une température trop élevée, il *tombe en huile* et n'est plus mangeable.

La préparation des terrines s'applique également aux pâtés en croûtes, dits *pâtés de foie gras*; seulement il y a économie à fabriquer des terrines au lieu de pâtés : l'intérieur se conserve mieux dans une enveloppe de faïence que dans une croûte de pâtisserie.

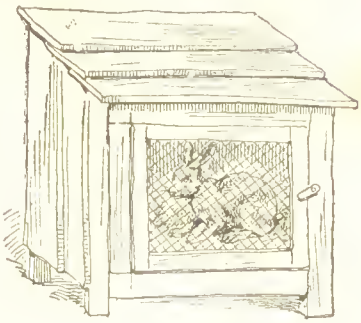
Après avoir traité un peu longuement d'un aliment de luxe tel que le foie gras, nous allons revenir au lapin, le simple lapin domestique, qui me servira de transition, avant d'arriver aux quelques espèces de gibier que notre modeste budget nous permet d'aborder.

Le lapin est calomnié et méprisé : dans certains pays même, il n'entre pas dans la consommation. Je suppose que ce mépris doit tenir à deux raisons : 1° à la qualité inférieure de certains lapins, mal nourris et élevés sans propreté; 2° à la façon de le faire cuire.

Je tiens à établir que, bien préparé, le lapin donne une nourriture bonne et économique. C'est une précieuse ressource dans les campagnes, et dans les villages où l'on peut, avec une dépense insignifiante, élever quelques-uns de ces animaux,

qui fourniront un appoint très utile pour le ménage.

Il suffit d'établir dans un coin de jardin ou de basse-cour une petite hutte maçonnée et d'y élever soit un couple de lapins qui nicheront, soit de tout petits lapins qu'on achète à très bon marché et qui, très rapidement, deviennent bons à manger.



Hutte à lapins.

Ces animaux, très voraces, mangent tout ce qu'on leur donne, débris et pelures de légumes, herbes, feuilles d'arbres, etc. Si l'on mélange un peu de son à leur nourriture, et si l'on n'abuse pas du chou, dont ils sont très friands, leur chair devient fine, tendre, même savoureuse. Seulement il faut les tenir très proprement et ne pas laisser se former des couches d'engrais dans leur hutte.

Dans les villes, où il ne peut pas être question d'élever des animaux, on achète le lapin soit vivant, soit tué et dépouillé de sa peau.

Dans le premier cas, il faut le tuer, et ici je ferai observer qu'il est bien meilleur saigné qu'étouffé. Il faut garder le sang, qui sert pour faire la sauce ou le civet, et, pour le conserver, il faut y mettre un peu de vinaigre ou bien deux ou trois fortes pincées de sel (je préfère le vinaigre).

Une fois saigné, et avant qu'il soit refroidi, il faut

enlever la peau, qui se vend quelques sous aux fripiers; mais, pour la vendre, il faut l'avoir fait sécher un jour ou deux.

On peut préparer le lapin rôti, en civet, en gibelotte, en blanquette et en terrine ou pâté.

Pour le faire rôtir, la broche ou le four sont égale-

Lapin embroché.

ment bons, quarante-cinq minutes à la broche, trente au four; mais il est nécessaire d'y ajouter une sauce un peu piquante, afin de relever le goût un peu fade du lapin.

Voici la recette de cette sauce :

Commencez par faire un roux, pour lequel vous employez moitié bouillon, moitié vin; ajoutez le foie du lapin haché, de la moutarde, du poivre, du vinaigre, un peu du jus rendu par le rôti, et enfin le sang, qui sert de liaison et fait épaissir la sauce. Il faut passer le sang, délayé avec du bouillon, au travers d'une passoire, afin d'éviter qu'il ne se forme des grumeaux.

Pour le civet, voici comment on procède :

On fait *revenir*, mais non *roussir*, le lapin, coupé en morceaux dans une casserole, contenant des petits lardons et du saindoux; le tout doit être mis à froid, pour que la peau très fine du lapin ne se dessèche pas au contact de la graisse bouillante.

Au bout de vingt minutes on jette sur les morceaux une sauce rousse, un peu légère, faite avec une moitié de vin (rouge ou blanc) et on laisse achever la cuisson.

Dix minutes avant de servir, on ajoute le foie haché et le sang, qu'on laisse mijoter ensemble. Le civet doit avoir un goût relevé.

Si le lapin est jeune, une heure en tout suffit pour le cuire; s'il est vieux, il faut près de deux heures, à petit feu.

On peut ajouter quelques carottes, qui doivent cuire avec le lapin dès le commencement, ou des champignons dix minutes avant la fin.

On peut également servir, avec le civet de lapin, des pommes de terre bouillies à l'eau salée, dépouillées de leur pelure.

La gibelotte diffère du civet en ce qu'on fait *roussir* la viande et que la sauce, très légère, ne contient ni foie, ni sang.

On ajoute ordinairement des oignons à la gibelotte, qui est plus rapidement exécutée que le civet.

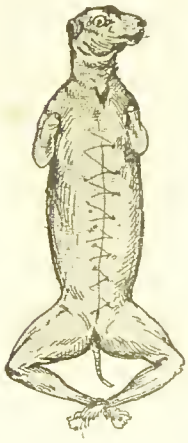
Pour la blanquette, il faut appliquer la même méthode que pour le veau et pour la fricassée de poulet (carottes, olives et champignons comme garniture).

La sauce, étant liée avec des jaunes d'œufs, se réchauffe difficilement, et toujours au bain-marie, tandis que le civet et la gibelotte sont aussi bons réchauffés que le premier jour.

La terrine et le pâté de lapin se font comme la terrine et le pâté de veau : seulement on les rend

plus savoureux en y mélangeant du veau, du porc frais et du jambon.

On fait aussi, comme pièce froide, de très bon lapin farci. On ouvre la bête dans sa longueur; on hache le foie, un peu de lard, du pain qui a trempé dans un mélange de vin blanc et de bouillon, fortement réduit au feu, un peu de chair à saucisses. Cette farce doit être très épicée et cuite à la graisse ou au beurre pendant vingt minutes. Ensuite on en remplit le lapin; on le ferme en cousant la peau du ventre, et on le met cuire à l'étuvée pendant quatre ou cinq heures, très lentement.


Lapin farci.

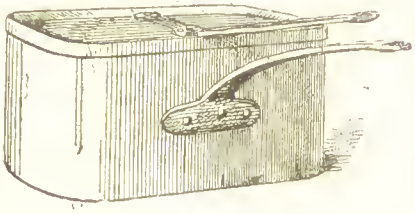
On laisse refroidir dans le jus, et le lendemain c'est un excellent plat froid, qu'on peut découper en tranches, malgré la présence des os, qui sont très tendres. Certaines personnes ajoutent le sang à la farce, mais ce mélange n'est pas du goût de tout le monde.

Il me reste à dire quelques mots du chevreau, qui est à très bon marché dans les campagnes.

Là aussi, je dois combattre un préjugé très répandu, je dirais presque un dégoût. Le chevreau n'est mauvais que si on l'emploie trop jeune, ce qui a lieu très souvent. Si, au contraire, on mange du chevreau de deux mois, on aura une bonne viande, légère, ayant beaucoup d'analogie avec celle de l'agneau, et coûtant quatre fois moins.

Le chevreau se mange rôti au four, sauté à la casserole comme le poulet, en blanquette, ou bien encore en daube, froid, entouré de sa gelée.

Pour cette daube, on ne procède pas comme pour le bœuf ou les volailles. Il suffit de couper le chevreau en morceaux, d'ajouter un peu de lard, du vin blanc, de l'eau, et, comme c'est une viande très gélatineuse par elle-même, l'adjonction de pieds de veau est inutile. La daube doit cuire quatre heures, à très petit feu, et être très épicée.



Daubière.

On fait un très bon plat avec les organes intérieurs du chevreau, foie, cœur, poumons, coupés en petits morceaux et préparés comme des rognons de mouton.

Je répète, en terminant ce long entretien, que le chevreau donne une nourriture saine et économique qui mériterait d'être mieux appréciée dans les ménages où la dépense doit être très limitée.

XXVI

LE GIBIER A POIL — LE LIÈVRE, LE CHEVREUIL, LE SANGLIER, L'ÉCUREUIL

Après avoir étudié à peu près toutes les viandes qui, en France, entrent dans la consommation, nous arrivons au gibier. Ce sujet, si j'écrivais un livre de cuisine proprement dit, pourrait et devrait être très développé; mais, pour nos entretiens, destinés à guider de modestes ménagères, il est inutile d'entrer dans de trop grands détails. Je me bornerai à indiquer, parmi les nombreuses pièces de gibier, celles dont le prix est peu élevé à Paris, et qui, à la campagne, sont abondantes.

Le lièvre se présente en première ligne. Il y en a deux variétés bien distinctes : le lièvre de montagne et le lièvre de plaine, que l'on désigne souvent sous le nom de lièvre allemand. Le premier est infiniment préférable; sa chair est fine et parfumée, tandis que la chair de l'autre est filandreuse et sans goût. Celui-ci n'est guère connu qu'à Paris, où il arrive en abondance, et dans les départements de l'Est.

Dans le reste de la France, le lièvre de montagne est seul connu. Il est moins gros que le lièvre allemand, et son poil est plus gris. Quand on l'achète sur le marché, il faut de préférence choisir un individu de grosseur moyenne, c'est-à-dire de 6 à

7 livres. Au-dessus de ce poids, l'animal n'étant pas jeune, la chair sera dure et souvent d'un goût trop prononcé.

Il faut aussi s'assurer de la fraîcheur, qui se reconnaît aux yeux et à la couleur des blessures : si l'œil est terne, si le sang est noirâtre, on peut être sûr que l'animal est tué depuis plusieurs jours. Or *le lièvre ne doit pas être faisandé.*

Je sais que j'ai à combattre une habitude très répandue, d'après laquelle on ne mange le lièvre qu'après l'avoir fait *mariner* plusieurs jours au vinaigre et au sel; mais ce système a plusieurs inconvénients : 1° il rend doublement indigeste une viande déjà très difficile à digérer; 2° la marinade altère et change complètement le goût de la viande.

Si l'on est forcé de conserver un lièvre, il faut d'abord enlever les intestins et le foie, sans le dépouiller de sa peau; on essuie l'intérieur avec un linge bien sec, et l'on y place quelques morceaux de charbon de bois (bien lavés, afin que la viande ne soit pas noircie); on recoud la peau du ventre, et l'on place au frais l'animal, qui se conservera deux ou trois jours de plus. La tête doit souvent être enlevée.

Lorsque, au lieu d'un lièvre entier, on désire garder des morceaux déjà coupés, il faut les arroser d'huile d'olive, et éviter le sel ou le vinaigre, qui attaquent la viande, tandis que l'huile la conserve en la mettant à l'abri de l'air.

On peut aussi conserver les morceaux de lièvre en les faisant cuire à moitié.

J'ai dit qu'à Paris le lièvre allemand, qui se reconnaît à la grosseur de la tête et à son pelage roux, est généralement assez abondant, et d'un prix peu élevé. On peut donc l'employer pour varier l'ordinaire du ménage; mais je ne saurais assez insister sur la nécessité d'une fraîcheur absolue. Sans cette précaution, on s'expose à des maux d'estomac ou d'entrailles. Il ne faut jamais oublier que la viande et le poisson un peu passés sont aussi mauvais à la santé que le fruit trop vert.

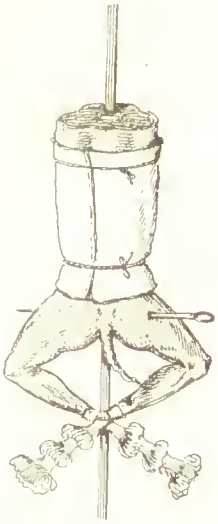
Voyons maintenant les diverses façons de préparer le lièvre :

On peut d'abord le faire rôtir. Pour cela, il faut qu'il soit très frais et pas trop gros. De plus, comme la partie de devant, pattes, épaules, côtes, est très peu charnue, il vaut mieux l'enlever avant la cuisson et la préparer en civet; de cette façon, on aura pour le lendemain un second plat plus profitable que ne le seraient les restes du rôti.

Une fois le lièvre coupé, à la naissance des côtes, on attache la peau du ventre; on étend sur le dos une bonne tranche de lard (le vieux système qui consistait à piquer le dos du lièvre avec des lardons est détestable; on fait ainsi échapper le jus). On le fait rôtir de trente à quarante-cinq minutes, suivant l'ardeur du feu. On sale cinq minutes avant la fin.

La broche est préférable; mais on peut cependant se servir du four ou de la casserole. Seulement le rôti au four doit être arrosé très souvent, et, à la casserole, retourné et maintenu à un feu modéré.

La chair du lièvre étant absolument dépourvue de graisse, il faut, pour le cuire, en ajouter une forte quantité; on emploie à volonté la graisse de porc, de bœuf, de veau, avec un petit mélange de beurre, mais jamais de la graisse d'oie ni de mouton : l'une et l'autre ont un goût trop prononcé, qui altérerait le goût du lièvre.


Lièvre tronqué à rôtir.

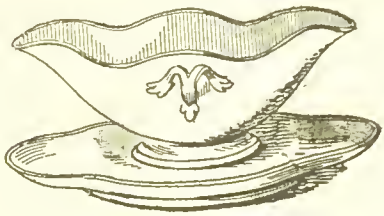
Pour ce rôti, le jus ne suffit pas comme garniture; il faut y ajouter une sauce appelée *poivrade*, dont voici la recette :

Hachez le foie du lièvre avec un peu de persil et un petit morceau de lard; faites cuire ce mélange dans une casserole, à petit feu; au bout d'un quart d'heure, ajoutez une sauce rousse faite à part, et pour laquelle vous aurez employé une moitié de vin (rouge ou blanc) et une moitié de bouillon et d'eau; cette sauce doit être assez claire, parce que le foie et le sang, qu'on ajoute à la fin, l'épaississent beaucoup.

Il faut de la moutarde, du poivre, un peu de vinaigre, des échalotes ou de l'oignon, si on l'aime, enfin assez de condiments pour lui donner un goût très relevé; on ajoute le jus rendu par le lièvre en cuisant, et l'on fait bouillir cette sauce à petit feu, au moins une demi-heure. Si par hasard, vers la fin, la graisse se séparait, il suffirait, pour corriger ce défaut, d'ajouter un peu de bouillon ou d'eau.

Ce qui restera de la poivrade sera ajouté le lendemain au civet, dont voici la recette :

Il faut mettre dans une casserole ou marmite une cuillerée de graisse, quelques petits dés de lard et les morceaux du lièvre, soit du devant, soit de l'animal entier (car il ne faut pas oublier que le civet est plus économique que le rôti); le tout est placé *à froid* sur un feu modéré; l'emploi des carottes, de l'oignon et d'autres parfums est facultatif. On couvre la casserole de façon que tout le fumet se concentre; au bout d'une demi-heure, la viande étant bien *revenue*, mais non *roussie*, on ajoute un peu de vin (le blanc est préférable) et une sauce rousse préparée à part.


Saucière à poivrade.

Après avoir bien retourné les morceaux dans la sauce, on couvre la casserole et on laisse achever la cuisson; il faut une heure ou une heure et demie, suivant que le lièvre est jeune ou vieux.

Un quart d'heure avant de servir, on retire le foie, qui est cuit en entier, on le hache et on le remet dans le civet, ainsi que le sang qui a été conservé.

Toutefois, si le lièvre est tué depuis plusieurs jours, le sang n'est plus frais; il faut alors bien se garder de l'employer, et le remplacer par du sang de poulet ou de lapin, qu'il est toujours facile de se procurer.

A la campagne, tout le monde saigne des poulets, dont on conserve rarement le sang, et à la ville on achète chez les marchands de volailles et de lapins pour deux ou trois sous de sang de lapin frais.

La sauce du civet, analogue à la poivrade, demande à être très épicée. Le civet se réchauffe parfaitement; certaines personnes le mangent même froid, la sauce ayant quelque rapport avec la gelée.

La recette de civet, que je viens d'indiquer, peut être modifiée de diverses façons : le principe essentiel est d'employer du lièvre frais, et de faire cuire lentement, à casserole couverte.

Ainsi, l'on peut mettre tout à la fois lièvre, vin, graisse, lard, bouillon, carottes, et laisser cuire, en ajoutant, à la fin seulement, une liaison.

On peut également faire roussir les morceaux de lièvre, avant d'y ajouter la sauce; seulement les morceaux roussis deviennent plus durs, et, dans le système où l'on met tout à fois, il arrive que la viande s'effiloche.

Un mauvais procédé est celui qui consiste à placer les morceaux du lièvre tout à fait crus dans une sauce, comme on le fait pour la blanquette de veau.

Je recommande aussi de ne pas employer, pour la liaison, de la farine *crue*, c'est-à-dire simplement délayée à l'eau. Le petit surcroît de peine que l'on prendra pour faire la sauce à part sera largement compensé par la supériorité de la préparation.

Dans certains pays, où le lièvre est très abondant,

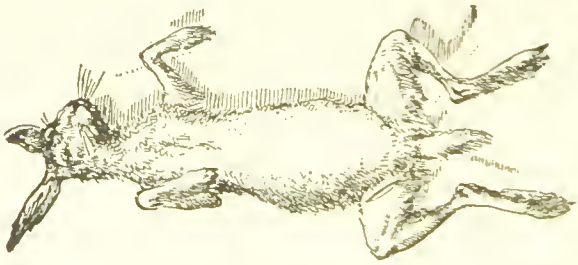
on en fait des terrines et des pâtés, très savoureux lorsqu'ils sont bien préparés. Toutefois il ne faut pas oublier que, la chair du lièvre étant lourde, les pâtés composés uniquement de cette chair sont un peu indigestes ; on les rendra plus légers en y mélangeant une moitié de veau.

La recette est la même que celle que j'ai indiquée pour les terrines de veau ou de lapin.

Quand on habite la ville, où l'on achète les animaux de basse-cour tués et dépouillés, il n'y a pas à se préoccuper des opérations de la saignée ou du dépouillement; mais à la campagne il peut se faire qu'une jeune ménagère se trouve très embarrassée en présence d'un lièvre ou d'un lapin qu'elle aurait à écorcher.

Voici la façon de s'y prendre :

On étend la bête sur une planche; on coupe la



Lièvre étendu sur le dos.

peau autour des pattes; puis on fait une petite fente en dedans de la peau des jambes de derrière; avec les doigts on augmente peu à peu cette fente jusqu'à ce qu'on arrive au tronc de l'animal.

Là on retourne la peau comme un gant, et l'on

tire dessus avec précaution jusqu'à complet dépouillement; les pattes de devant, ayant le tour du pied déjà coupé, se retournent comme le corps, et la tête de même : seulement, quand on arrive aux oreilles, il faut donner un coup de couteau pour les trancher.

Lapin écorché.

Pour bien faire cette opération, il est préférable d'accrocher la bête à une porte, par les deux pattes de derrière; il est bien entendu qu'afin d'éviter les taches sur cette porte, on mettra un torchon au dessous du lièvre ou du lapin.

Une fois écorché, on replace l'animal à plat, sur une planche; on fait avec des ciseaux une fente à la peau du ventre, et on enlève tout l'intérieur, qui, dans ces animaux, est très volumineux.

Quand il s'agit d'un lapin, qui a été tué par le cou, la chose est très facile; mais les lièvres sont souvent blessés au ventre par le coup de fusil, et alors les intestins perforés se répandent à l'intérieur.

Dans ce cas, il faut beaucoup de précautions : on

enlève avec soin la masse des intestins et au besoin l'intérieur de l'animal; toutefois il vaut mieux éviter le contact de l'eau, surtout si l'on désire conserver son lièvre. Cette opération, assez ennuyeuse, ne peut se faire qu'avec les doigts; j'ai vu quelquefois employer pour cela une cuillère, un couteau, qui forcément crèvent les intestins et obligent au lavage.

Il ne faut pas négliger, aussitôt que la peau est enlevée et avant l'ouverture du ventre, d'essuyer le lièvre avec un torchon sec, afin de faire disparaître les poils qui ont pu se détacher et se coller à la chair.

Toutes ces explications, que j'ai données pour le lièvre, peuvent s'appliquer au lapin sauvage, très abondant dans quelques contrées. Il faut se souvenir seulement que le lapin, appartenant à la classe des viandes blanches, exige encore plus de fraîcheur que le lièvre.

De même que le lapin domestique, il est excellent sauté ou en gibelotte, mais toujours assez fortement assaisonné. La sauce poivrade est presque indispensable quand on le sert rôti; de plus, le lapin sauvage étant d'un petit volume, une bonne sauce l'augmente un peu.

Je crois devoir dire quelques mots du gros gibier à poil : chevreuil, chamois, sanglier; non pas que l'emploi en soit fréquent, mais parce que je trouve qu'une bonne ménagère doit être à même de préparer le gros gibier, si elle se trouve dans un pays où il est abondant.

Le chevreuil, le chamois, le sanglier sont des animaux sauvages, dont la chair exhale un fumet très prononcé. Afin de combattre un peu ce fumet, on les soumet pendant plusieurs jours à un fort marinage, ainsi composé : deux litres d'eau, un demi-litre de vinaigre, du sel, du poivre, etc. Cette macération, qui dure plus ou moins longtemps suivant la saison, outre qu'elle atténue le goût trop sauvage du gibier, attendrit la chair, souvent un peu dure. On doit chaque jour retourner la pièce dans son bain et tenir le tout au frais.

Pour cuire un gigot ou une épaule de chevreuil, il faut le même temps que pour le mouton, avec un feu assez modéré; on emploie du beurre et de la graisse de porc, de veau ou de bœuf.

La broche, toujours préférable quand il s'agit de cuire une viande un peu sèche de nature, peut cependant être remplacée par le four ou la casserole.

On doit mettre de bonnes bardes de lard, afin d'engraisser la chair du rôti, avec lequel on sert toujours une sauce poivrade très piquante.

L'épaule du chevreuil et la poitrine se vendent au détail à Paris, à un prix quelquefois très bas; on peut en faire un bon civet et varier ainsi la nourriture de tous les jours.

Le sanglier, qui n'est en somme que le porc à l'état sauvage, donne une chair grossière, très inférieure à celle du chevreuil et du chamois. Il faut également le mariner; mais la cuisson à l'étuvée est excellente.

On peut aussi saler, pendant quelques jours,

les oreilles et la tête, et, après trois heures de cuisson à l'eau, les arranger en pièces roulées, ainsi que je l'ai indiqué pour les oreilles et la tête du porc.

J'ai oublié de mentionner une toute petite bête, qui compte à peine comme gibier, et qui, cependant, est très appréciée dans certains pays : je veux parler de l'écureuil. Ce joli petit animal, à l'aspect gracieux et inoffensif, est très nuisible aux arbres, dont il coupe les jeunes pousses; il n'y a donc aucun mal à le chasser.

La chair de l'écureuil est fine; mais le goût en est fortement accentué : aussi ne faut-il jamais l'employer sans un marinage de vingt-quatre heures au moins, après quoi on le fait sauter comme le lapin sauvage.

Enfin, pour n'oublier aucun des habitants des bois et de la basse-cour, je rappellerai que le petit cochon d'Inde, ou *cobaye*, donne une chair qui n'est nullement à mépriser. Un préjugé très répandu empêche bien des ménagères de l'utiliser; c'est se priver volontairement d'une ressource très économique.

Le cobaye se nourrit des débris du plus petit ménage, et il suffit de le tenir proprement, pour éviter le goût fade contracté par les individus mal soignés; il s'engraisse très facilement. On peut le faire rôtir au four, afin que la peau devienne un peu croustillante, ou bien le préparer en ragoût avec un mélange de carottes, de navets, en procédant comme pour le ragoût de mouton.

Il est bon de tuer le cobaye vingt-quatre heures avant de le faire cuire et de lui faire passer une nuit dans une marinade, faite avec du vinaigre, du vin, poivre, sel, oignons, laurier. On fait cuire ce ragoût très lentement pendant une heure, et il n'a besoin, durant la cuisson, d'aucune surveillance.

Nous remettons au prochain entretien l'étude du gibier à plumes : faisans, perdrix, etc., et du gibier d'eau, sarcelles, canards, etc. Ce dernier nous servira de transition pour arriver au poisson, qui doit terminer la série des aliments tirés du règne animal.

Après cela viendront les légumes, puis la pâtisserie simple et économique, qui peut se faire dans un petit ménage, et enfin les recettes de confitures, les conserves de fruits et de légumes, toutes choses que l'on peut faire pendant le temps des vacances, etc

XXVII

LE GIBIER A PLUME — LE FAISAN. LA PERDRIX, LA CAILLE, LA BÉCASSE, LA GRIVE

Dans l'énumération du gibier à plume, que je compte faire assez succinctement, le faisan occupe la première place; mais c'est une nourriture de grand luxe, d'un prix toujours élevé et peu accessible aux petites bourses.

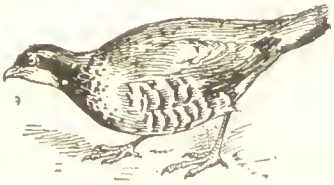
Faisan.

Il suffira donc de savoir : 1° que le faisan ne doit pas être mangé trop fraîchement tué il faut attendre de cinq à huit jours, suivant la saison); 2° que la broche est nécessaire pour le rôtir convenablement. La chair de cet oiseau étant un peu sèche, le four la rendrait tout à fait filandreuse.

Autrefois, on croyait remédier à cette sécheresse en piquant le faisan de petits filets de lard, appelés *lardons*; j'ai déjà signalé, à propos du filet de bœuf, les inconvénients de ce système, qui a pour effet de faire sortir tout le jus de la viande: il vaut mieux entourer le rôti d'une mince barde de lard.

Au moment où le gibier est abondant, on voit souvent à Paris des marchands ambulants offrir des faisans à des prix très modérés; il faut se méfier de ces soi-disant occasions et, avant d'en profiter, s'assurer que le faisan n'est pas trop *avancé*. On le reconnaît lorsque la peau du ventre est encore rosée, tirant légèrement sur le bleu pâle; quand elle est verte et que la plume se détache trop facilement, on est certain que la décomposition commence.

Il faut aussi se rendre compte du poids de la bête, en la soupesant par les pattes. Un faisan maigre et trop *avancé* donnera un rôti détestable, auquel le moindre morceau de bœuf ou de mouton sera toujours préférable.



Perdrix rouge.

Après le faisan vient la perdrix, encore un gibier cher, mais cependant plus accessible que le faisan.

La perdrix, qu'elle soit rouge ou grise (les deux seules espèces connues en France), doit être mangée fraîche. Sa chair blanche, analogue à celle du poulet, ne supporte pas le *faisandage*.

Perdrix grise.

De même que pour le faisan et la volaille, il faut vider l'intérieur de la perdrix, c'est-à-dire enlever les intestins, le gésier et le jabot. Cette opération doit être faite avec précaution, parce que le coup de

fusil attaque fréquemment l'intérieur et peut faire répandre la vésicule du fiel. Dans ce cas, on doit laver cet intérieur; mais, si les organes ne sont pas déchirés par le plomb, il faut se borner à l'essuyer avec un linge, parce que le contact de l'eau est toujours nuisible à la viande.

La vieille perdrix (l'âge se reconnaît aux pattes, ainsi que nous l'avons vu pour les poules) doit être préparée à l'étuvée, lentement afin de l'attendrir, et on la sert généralement sur une garniture de choux, de lentilles, de riz, de tomates, etc. Il est bien entendu que les légumes sont cuits à part : on n'a qu'à se reporter aux garnitures, que j'ai indiquées pour la volaille. Je dois simplement donner ici la recette de la *perdrix aux choux*.

On prend un chou blanc, que l'on effeuille en enlevant les côtes; on coupe ces feuilles comme pour une soupe, on jette dessus une bonne quantité d'eau bouillante, qui est rejetée presque aussitôt, et les morceaux de chou sont rangés au fond d'une grande casserole avec un peu de lard, deux ou trois cuillerées d'une graisse quelconque, pourvu qu'elle soit fraîche. On recouvre la casserole et on laisse cuire lentement pendant deux heures au moins.

Le chou préparé de cette façon est plus parfumé. Au moment de le servir, on ajoute quelques cuillerées du jus rendu par la perdrix.

Le procédé qui consiste à cuire d'abord le chou à l'eau et à lui faire passer seulement quelques minutes dans le jus donne un moins bon résultat.

J'ai vu aussi faire cuire la perdrix après l'avoir

introduite dans l'intérieur du chou : ce n'est pas un bon système, le fumet et le suc même de la perdrix étant complètement absorbés par les feuilles du légume.

La préparation, que j'ai indiquée, diminue beaucoup à la cuisson; il faut donc remplir jusqu'au bord la casserole, qui doit être assez grande. Une tomate coupée avec le chou donne au plat un goût relevé.

Il faut, avant de servir, enlever toute la graisse qui pourrait surnager; cette graisse servira à assaisonner une soupe aux choux.

La perdrix tendre et le perdreau se préparent rôtis, et la cuisson à la broche est préférable, comme pour tous les gibiers. Cependant, avec des soins, une perdrix, rôtie dans une casserole de cuivre ou de fonte, peut être encore très bonne. Il suffit de surveiller le *roussissement*, et de ne pas laisser *traîner* le rôti sur le feu.

Quelques mots seulement au sujet de la caille.

Cet oiseau, de la même famille que la perdrix, doit être également vidé et mangé très frais. C'est un gibier très fin et très recherché. On le rôtit comme le perdreau.

Caille.

Voici une recette qui n'est pas très répandue, quoique très bonne :

Lorsque la caille est vidée et prête à cuire, on l'enveloppe d'une jeune feuille de vigne, puis de sa

barde de lard, et on la fait rôtir un peu vivement. La feuille de vigne empêche le jus de s'échapper, s'en imprègne, et devient une excellente garniture.

Je dois dire que tout le gibier, surtout s'il est cuit à la broche, exige une grande quantité de beurre et de graisse. Même acheté à bas prix, ce n'est pas une nourriture économique.

Nous arrivons au gibier à chair noire et faisandée, que l'on mange sans enlever l'intérieur.

Cette catégorie commence par la bécasse, la bécassine et autres oiseaux à longues jambes et long bec.

Ce sont des oiseaux de passage, qui nous arrivent ordinairement au mois d'octobre.

De tous les gibiers, la bécasse est celui que l'on peut garder le plus longtemps — jusqu'à quinze jours et trois semaines. — C'est aussi un des plus coûteux : une bécasse, dont le volume ne dépasse guère celui d'un gros pigeon, arrive souvent au prix exorbitant de 4 fr., 4 fr. 50. Aussi n'est-ce que pour mémoire que j'en parle, pour le cas, par exemple, où l'on en recevrait en cadeau.

Bécasse.

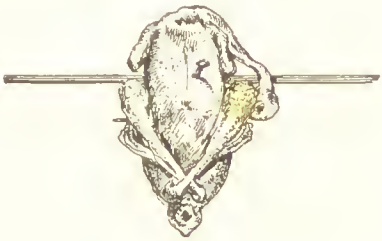
Ainsi que nous l'avons vu, on ne vide pas la bécasse, et on doit l'embrocher *en travers*, afin que l'intérieur puisse se répandre peu à peu sur les tran-

ches de pain grillé, qui, placés au fond de la lèchefrite, sont ensuite servies sous le gibier, et prennent le nom de *rôties*. Avant d'être employées, ces rôties sont enduites de beurre frais qui ne dispense nullement de la forte quantité nécessaire au rôti proprement dit.

Lèchefrite et rôties.

Il faut pour la bécasse un feu modéré et un arrosage fréquent.

La broche est absolument nécessaire. Si donc une ménagère se trouve dépourvue de cet ustensile et que par hasard elle ait à faire cuire une bécasse, elle fera bien de la mettre en salmis.



Bécasse embrochée.

Voici comment elle devra s'y prendre :

Il faut d'abord faire cuire l'oiseau à moitié dans une casserole.

Pendant ce temps, on préparera, dans une autre casserole, une sauce légère, dans le genre de celle du civet de lièvre, sauce bien assaisonnée mais sans vinaigre. On y ajoutera l'intérieur de la bécasse haché et pilé, et ensuite tous les membres de l'oiseau, découpés avec soin à la moitié de sa cuisson.

La cuisson s'achèvera lentement dans la sauce, et on servira le salmis, non point avec des rôties, mais

avec de petits croûtons de pain, préalablement frits au beurre.

Le salmis s'applique à toutes les espèces de gibier, dont on mange l'intérieur : bécassines, grives, merles, ortolans et autres menus oiseaux, même aux sarcelles, canards sauvages, pluviers, vanneaux, qui cependant doivent être vidés.

A propos du gibier d'eau que je viens d'énumérer, je dois mettre en garde contre celui qui, à certaines époques de l'année, arrive à Paris en charretées abondantes. Le plus souvent, ce sont des oiseaux, tués au bord des marais et qui, nourris exclusivement de poisson, ont une chair à l'odeur forte et nauséabonde.

Il est impossible de se rendre compte de cet inconvénient à l'extérieur : il vaut donc mieux ne pas acheter ce genre de gibier d'eau.

Dans les pays montagneux, on trouve à l'arrière-saison une grande abondance de grives et de merles, dont l'emploi peut varier agréablement l'ordinaire de nos ménages; mais encore faut-il n'en donner qu'un prix modéré, c'est-à-dire 30 centimes au plus, car on ne doit pas oublier qu'il faut une forte quantité de beurre pour cuire ce gibier, ce qui naturellement élève le prix de revient.

Il y a plusieurs espèces de grives : 1° la grosse espèce, dont le plumage est tacheté de blanc, rouge et noir; 2° la *religieuse*, toute grise, avec collerette blanche, aussi grosse que la première : 3° la grive de vigne ou tourd, dont le plumage se rapproche de la grosse, sauf le dessous des ailes, qui a une teinte

orangée; cette dernière est la meilleure de toutes, mais elle est beaucoup plus petite.

Le merle, dont le plumage est noir ou gris foncé, est très inférieur à la grive, généralement moins gras et d'une chair plus grossière. Cependant, au temps du raisin, c'est encore un bon rôti.

Grive tachetée.

A Paris, les marchands de gibier vendent indifféremment les grives et les merles au même prix : c'est à l'acheteur, qui s'y connaît, de choisir la meilleure espèce.

On confond également sous la dénomination de *mauviettes* toutes les petites espèces d'oiseaux, tels qu'alouettes, ortolans, etc. Quand on les achète en plume, il est facile de reconnaître les alouettes, qui ont le bec fin et pointu et le plumage gris piqueté de roux; mais, quand ces oiseaux sont plumés et parés, il est bien difficile de se rendre compte de l'espèce, et souvent on risque d'acheter, au lieu d'alouettes, de vulgaires moineaux auxquels on a retiré le gros bec qui les distingue des oiseaux bons à manger.

Petite grive.

Règle générale : toutes les bonnes espèces ont le bec fin, et tous les individus à gros bec, sauf

quelques espèces privilégiées, ont une chair grossière, qui se dessèche à la cuisson.

Voici une fraude qu'il faut connaître, et qui donne à un maigre moineau l'apparence d'un gros ortolan. On insuffle à l'aide d'un tuyau de plume, sous la peau de l'oiseau déjà plumé, une graisse quelconque, rendue liquide, par la chaleur, et qui, en se coagulant, forme une jolie couche blanche, donnant l'aspect d'un oiseau engraissé naturellement. Cette fraude est facile à reconnaître, lorsqu'on sait qu'elle se pratique; mais une ménagère inexpérimentée peut parfaitement s'y tromper.

Il existe encore une excellente petite espèce d'oiseau que je n'ai jamais vue sur les marchés de Paris, et qui est très abondante en hiver, le long des ruisseaux de certains pays. C'est le *verdier* ou *verdelet*, qui se tient sur les troncs des aulnes et se nourrit de la graine de cet arbre; on le tue par douzaines en hiver, et alors il est à très bon marché.

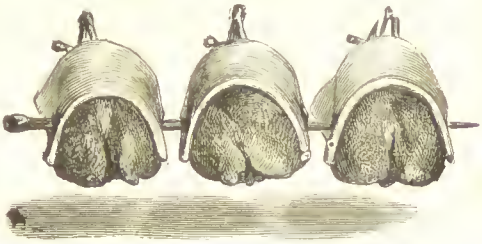
Seulement, il faut perdre beaucoup de temps pour en plumer une quantité suffisante pour un rôti ordinaire, et, comme pour les autres oiseaux, il faut une préparation minutieuse et coûteuse, à cause de la quantité de beurre nécessaire.

Ce n'est donc qu'à titre tout à fait exceptionnel que j'admets ce genre de nourriture, surtout utile aux convalescents et aux estomacs affaiblis par une longue anémie.

Les médecins prescrivent souvent dans ces cas-là une grive, une alouette, de préférence à un morceau de poulet ou à une côtelette; il est reconnu qu'un

petit animal entier donne une nourriture plus reconstituante, à poids égal, qu'un morceau détaché d'un gros animal.

Tous les oiseaux que je viens d'énumérer doivent de préférence être cuits à la broche, suivant le système indiqué pour la bécasse, c'est-à-dire embrochés *en travers*, ce qui permet à l'intérieur de se détacher peu à peu, sous l'action du feu, et de former la rôtie.



Brochette d'oiseaux.

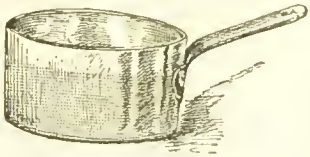
Mais la broche est souvent absente de nos modestes cuisines; de plus, c'est un système qui exige un feu spécial, beaucoup plus de beurre et beaucoup de temps.

Souvent, à cause de cette complication, on aimerait mieux renoncer aux grives ou autres oiseaux. C'est pourquoi il faut essayer de la remplacer par un système plus expéditif.

Je ne conseille pas le four, dont la chaleur trop vive dessécherait le rôti avant qu'il fût cuit. Mais on peut obtenir un bon résultat, en se servant d'une casserole de cuivre ou même, à la rigueur, d'une casserole de terre, pourvu qu'elle soit en bon état; car, si elle était fendue, elle communiquerait un goût désagréable au gibier.

On mettra, au fond de la casserole, un peu de graisse et de beurre (jamais de la graisse de mouton

ni d'oie), et, sans attendre que ce mélange soit très chaud, on y placera les oiseaux, bien enveloppés dans une barde de lard très mince.



Casserole de cuivre.

Casserole de terre.

Il faut tenir la casserole couverte et retourner souvent le contenu, en y ajoutant quelques gouttes d'eau, de façon à éviter qu'une couche dure ne se forme à l'extérieur de la pièce à rôtir. Au bout d'un quart d'heure, le *roussissement* doit commencer et doit s'opérer lentement.

Il faut une demi-heure de cuisson pour une perdrix, vingt minutes pour une grive ou un tourd, un quart d'heure pour les petits oiseaux.

Cinq minutes avant de servir, il faut placer sous le rôti les rôties de pain grillé, et, à l'aide d'un couteau, y faire glisser l'intérieur de l'oiseau; c'est aussi à ce moment qu'il convient de saler le tout.

J'ai déjà expliqué, en parlant de la bécasse, que les rôties, grillées au préalable, doivent être enduites de beurre frais; j'ajouterai qu'il vaut mieux les faire griller devant le feu ou sur une grille placée au-dessus de la braise, qu'au four, toujours trop desséchant. Il faut éviter de laisser les rôties baigner dans la graisse ou le jus : elles deviendraient molles et peu appétissantes.

Si les explications que je viens de donner sont

bien suivies, on peut arriver à rôtir ainsi toutes les espèces de gibier à plume, sauf la bécasse, dont le goût très accentué se concentre trop, en cuisant dans une casserole.

On fait des salmis excellents avec tous les oiseaux que j'ai énumérés, excepté la perdrix et la caille, qu'on ne pourrait manger sans les vider. Or nous avons vu que le salmis a pour base principale l'intérieur même du gibier.

Lorsqu'on prépare une vieille perdrix en sauce, cette préparation est analogue à celle du poulet sauté, et ce n'est nullement un salmis, contrairement à l'indication de certains menus fantaisistes, dont le but est de varier l'énumération des recettes plus que les recettes elles-mêmes.

On peut encore, si l'on est pressé, préparer les grives et les merles sur le gril. On commence par couper l'oiseau en deux, dans le sens de la longueur; ensuite on enduit de beurre fondu chaque morceau des deux côtés, et l'on fait cuire sur un feu vif en retournant une fois.

Quelques personnes roulent ces morceaux dans la chapelure de pain, avant de les mettre griller; je me borne à indiquer ce système, que je trouve inférieur à la cuisson au naturel.

En général, le petit gibier est préférable, tué depuis plusieurs jours; mais on peut être obligé de servir des oiseaux fraîchement tués. Dans ce cas, et, *quelle que soit l'espèce*, il faut enlever l'intérieur, qui serait détestable à manger et répugnant à voir, et la rôtie passera au rôle de simple croûton.

Du reste, même lorsque les oiseaux sont un peu faisandés et doivent former rôtie, je trouve préférable d'enlever le gésier, qui reste toujours à l'état de boule dure.

J'en aurai fini avec le gibier de nos contrées, lorsque j'aurai parlé des espèces communes, telles que le corbeau, le geai et toutes les sortes de pics. Ces oiseaux-là ont une chair dure, un goût sauvage, et ne valent, à mon avis, ni le beurre qu'on emploierait à les préparer, ni le temps qu'on y perdrait.

Les grouses. les gelinottes, sont des espèces étrangères à nos contrées et dont l'emploi est trop rare pour que nous ayons à nous en occuper ici.

Je crois donc avoir donné, dans le chapitre que je termine ici, des explications tout à fait suffisantes. pour que nos ménagères ne se trouvent jamais embarrassées en présence d'une pièce de gibier, à quelque espèce qu'elle appartienne.

XXVIII

LE POISSON DE MER

J'arrive enfin au poisson, qui terminera la série des aliments tirés du régime animal.

Je n'entreprendrai pas d'énumérer les innombrables espèces de poissons : je me bornerai à exposer des règles générales qui s'appliquent à tous, et à indiquer les poissons qui entrent dans l'alimentation de nos régions.

La chair du poisson contient environ 80 pour 100 d'eau, tandis que la chair du bœuf n'en renferme que 75 ou 77 pour 100. Elle renferme en excès du tissu à gélatine et, comme *aliment de force*, la viande lui est supérieure; mais il n'en est pas moins reconnu qu'en intervenant dans l'alimentation pour une proportion modérée, le poisson constitue une excellente ressource et alterne utilement avec l'emploi de la viande.

Le poisson contient à forte dose une sorte de graisse phosphorée et, à ce titre, il est utile aux enfants débiles. Il est plus digestible que la viande, ce qui le fait prescrire aux estomacs délicats et aux convalescents; mais les poissons huileux et gras sont exceptés de cette règle, et, dans cette catégorie,

il faut ranger le saumon, le thon, le hareng, l'anguille, la tanche, etc.

Plus encore que la viande, il exige une cuisson complète, car certaines espèces renferment des larves de ténia (ver solitaire).

Les œufs du brochet et du barbeau, qui vivent dans les torrents montagneux, sont vénéneux, et j'ai vu des demi-empoisonnements, occasionnés à des personnes qui en avaient mangé.

Le poisson exige une absolue fraîcheur : il se décompose beaucoup plus rapidement que la viande, et le poisson *avancé* peut amener un véritable empoisonnement.

Les habitants des côtes et ceux de certains pays, qui se nourrissent trop exclusivement de poisson, sont sujets à diverses maladies de la peau : érysipèles, urticaires, eczémas, etc. ; ces inconvénients sont surtout amenés par les espèces huileuses et sans écailles. Aussi les législateurs religieux de l'antiquité défendaient-ils l'usage du poisson. Moïse interdisait les espèces sans écailles et sans nageoires.

Les poissons salés, marinés ou fumés sont d'une digestion difficile, et, plus encore que les poissons frais, ils prédisposent aux irritations de la peau.

De toutes les remarques précédentes, il résulte que la bonne ménagère doit apporter la plus grande attention au choix d'un aliment qui est exposé à tant d'altérations.

A Paris, par exemple, les marchandes de marée

emploient tant de ruses pour tromper les acheteurs, qu'on ne saurait trop se méfier des fraudes.

La première consiste à *farder* avec du sang frais — sang de poulet, de mouton, peu importe — les poissons, dont les ouïes ont perdu la couleur rouge. Il faut donc s'assurer que le poisson remplit les conditions suivantes :

1° Les yeux doivent être brillants et à fleur de tête : quand ils s'enfoncent et deviennent ternes, il faut se méfier ;

2° Le corps doit être ferme, raide et ne pas plier sous la main ;

3° Les écailles doivent être brillantes, et, dans certaines espèces, telles que le maquereau, le hareng, etc., la couleur est aussi très importante. Le maquereau doit être bleu et non vert jaune, le saumon, le hareng et la sardine argentés ; la chair du saumon doit présenter une couleur rose vif tirant sur le jaune.

Je ne parle pas de l'odeur, car il est évident qu'on ne peut songer à employer un poisson, quel qu'il soit, s'il exhale une odeur nauséabonde.

Il faut se souvenir aussi que, lorsque le poisson a été conservé dans la glace, la décomposition en est plus rapide.

J'ajouterai encore, aux préceptes hygiéniques que je viens d'indiquer, une recommandation pour les mères de famille : c'est de ne jamais servir à un enfant du poisson dont on n'aura pas enlevé soigneusement les arêtes. Nous aurons à voir successivement le poisson de mer et le poisson d'eau douce.

Il n'y a, pour faire cuire toutes les espèces, que trois procédés fondamentaux, desquels dérivent toutes les autres préparations : 1° le court-bouillon, dans lequel on fait bouillir le poisson; 2° le gril; 3° la friture.

Le court-bouillon, qui est simplement de l'eau assaisonnée de sel, vin ou vinaigre, est un peu différent suivant l'espèce qu'il doit cuire. Pour le poisson de mer, il consiste seulement en une eau très salée (le double de la salaison ordinaire), et l'on ne doit y ajouter aucun parfum étranger, afin de laisser au poisson sa finesse de goût. Pour le poisson d'eau douce, qui est généralement plus fade, il faut au contraire un court-bouillon très aromatisé.

Dans beaucoup de pays, on ajoute une moitié de lait à l'eau salée, où l'on fait cuire les turbots, barbues, mulets, etc. Cet emploi du lait est très connu des restaurateurs des bords de la Seine, célèbres pour leurs fritures. On plonge les goujons, les éperlans dans du lait froid avant de les passer à la friture : ils deviennent ainsi plus blancs et plus croustillants.

Nous commencerons par les poissons de mer et j'en réduirai autant que possible l'énumération, ne m'arrêtant qu'aux espèces dont le prix est peu élevé.

Aussi ne devons-nous pas nous occuper du turbot, de la barbue, du saumon et autres poissons de luxe. Le bar et le mulet sont déjà moins chers : puis viennent le *cabillaud*, le rouget-grondin, qui sont généralement à bas prix, et la dorade, très abondante à certains moments.

Nous remplacerons la sole, toujours très chère, par la limande, dont la chair est presque analogue.

Le maquereau est parfois à très bas prix : il faut profiter de ces moments pour en servir souvent. On ne peut jamais régler d'avance les jours où l'on achète du poisson : il ne faut pas oublier que c'est une *emplette d'occasion*, qui doit toujours dépendre du prix.

Voici les espèces que l'on peut faire bouillir à l'eau salée : d'abord le turbot, la barbue, le saumon, puis le cabillaud, le mulet, le grondin et la dorade. Seulement cette préparation est fade, et l'on est obligé de faire une sauce pour la servir en garniture.

La plus économique est la simple sauce blanche, que j'ai indiquée pour la blanquette de veau et la fricassée de poulet. La seule différence consiste en ceci que, pour la sauce de poisson on emploie une moitié d'eau et une moitié du court-bouillon dans lequel a cuit le poisson. Avant de passer la sauce, on y ajoute un peu de vinaigre et un jaune d'œuf, si l'on veut la rendre meilleure; mais ce n'est pas indispensable.

S'il reste du poisson bouilli, on le mangera avec un peu d'huile et de vinaigre, ou bien on le mettra réchauffer par morceaux dans une sauce à la crème ou au jus, ou enfin on le fera *gratiner* au four, après avoir couvert les morceaux d'un peu de fromage râpé et d'une couche de sauce.

Tous ces *profitages* sont bons, et ils ont l'avantage de faire un apprêt nouveau d'un reste quelquefois insuffisant pour le ménage.

On peut encore, au lieu de fromage, mettre dans le gratin quelques champignons et choisir entre une sauce blanche et une sauce rousse.

J'indiquerai ici la recette d'une sorte de gâteau ou pain de poisson, destiné à utiliser les restes du poisson bouilli.

Il faut piler dans un mortier tous les morceaux dont on veut profiter; lorsqu'ils sont réduits en pâte, on y ajoute trois ou quatre cuillerées d'une bonne sauce blanche, au lait, un peu épaisse, ensuite deux ou trois œufs; on pile bien ce mélange et on le place à volonté soit dans un plat gratin, soit dans une casserole beurrée formant moule, et l'on fait cuire vingt minutes, si c'est un plat gratin, trente ou trente-cinq, si c'est une casserole. La cuisson est aussi bonne au four qu'au bain-marie.

Quand on a le temps, il est préférable de battre les blancs d'œufs en neige et de ne les ajouter qu'au moment de mettre au four.

Il faut se souvenir que tout poisson bouilli doit être écaillé à l'avance, et enveloppé d'un linge fin, pour éviter qu'il ne s'écrase.

On connaît le degré de cuisson en pressant avec le doigt, qui doit s'enfoncer légèrement; de plus, l'œil du poisson se cristallise et, lorsqu'il est cuit, devient semblable à une grosse perle : cette remarque s'applique surtout aux individus de petite et moyenne grosseur.

Une des meilleures sauces, pour servir avec le poisson bouilli, est la *mayonnaise*, dont je n'ai pas encore parlé.

Il existe plusieurs systèmes pour la faire; voici, je crois, le plus simple, qui réussit toujours, à condition d'opérer dans un endroit qui ne soit pas trop chaud, de ne jamais employer de l'huile à demi figée et de tourner toujours du même côté.

On met, dans une assiette à soupe, un ou plusieurs jaunes d'œufs, en ayant bien soin d'enlever le germe et les parcelles de blanc, qui seraient restées autour des jaunes; — si l'on aime la moutarde, c'est à ce moment qu'elle doit être ajoutée. On prend une fourchette de la main droite, et l'on maintient l'assiette immobile avec la main gauche. De temps en temps on verse une cuillerée d'huile d'olive ou de bonne huile blanche, et immédiatement on reprend la fourchette pour mélanger l'huile et l'œuf, en tournant toujours du même côté.

Peu à peu la sauce doit épaissir. Si elle devenait trop dure, on ajouterait une petite cuillerée de lait, puis, de nouveau, de l'huile jusqu'à ce que la quantité soit jugée suffisante. Alors, on ajoute deux ou trois cuillerées de bon vinaigre blanc, ou deux jus de citron, du sel à volonté, et la sauce est achevée.

Il arrive quelquefois que, pendant l'opération, l'huile se sépare tout à coup, et la sauce est *tournée*; elle n'est pas perdue pour cela. Il suffit de prendre un nouveau jaune d'œuf et de recommencer le travail dans une assiette propre, en ajoutant peu à peu, au lieu d'huile, toute la sauce tournée; ce n'est en somme qu'une perte de temps et la dépense d'un œuf de plus.

De même, une mayonnaise de la veille peut être

rafraîchie en y ajoutant un autre jaune d'œuf, un peu de lait et d'huile; mais il ne faut jamais y laisser séjourner une cuillère ou une fourchette d'argent, sous peine de retrouver sur l'ustensile une couche de vert-de-gris.

Quand on veut obtenir une couleur verte, il suffit d'ajouter une poignée d'herbes finement hachées.

La *rémoulade* a beaucoup d'analogie avec la mayonnaise : elle est simplement plus accentuée en moutarde, échalotes et cornichons hachés.

Ces deux sauces sont coûteuses, puisqu'elles se composent uniquement de jaunes d'œufs et d'huile: de plus, l'une et l'autre sont de difficile digestion et beaucoup de personnes ne peuvent les supporter. J'indiquerai donc une sauce verte plus économique.

On hache et pile une poignée d'oseille, de persil et de cerfeuil. Quand on a obtenu une grande finesse de pâte, on jette dans le mortier un jaune d'œuf cuit, un jaune d'œuf cru, un morceau de mie de pain trempé dans du bouillon ou du lait: on continue à piler vivement, en ajoutant peu à peu de l'huile, du bouillon et, à la fin, du vinaigre, de la moutarde, du sel, enfin tous les condiments que l'on préfère. Si cette sauce est bien faite, elle doit être très fine et très liée, et elle est beaucoup moins lourde à l'estomac que la mayonnaise.

On peut encore servir, avec le poisson bouilli, une bonne sauce tomate ou une *vinaigrette*, qui n'est pas autre chose qu'un mélange d'huile, de sel et de vinaigre en petite quantité.

Voici enfin une dernière façon d'accommoder les

restes de poisson bouilli et d'en augmenter le volume, de façon à créer un plat nouveau.

On fait une espèce de salade, en mélangeant des pommes de terre cuites, des carottes, des haricots avec les restes du poisson. Cette préparation n'a qu'un seul avantage, la rapidité de l'exécution, et elle présente, comme toutes les salades, l'inconvénient d'être, pour beaucoup d'estomacs, d'une digestion difficile.

Au procédé du court-bouillon ou poisson bouilli se rattachent la matelote et la *bouillabaisse*.

Pour une bonne matelote, on commence par faire une légère sauce rousse avec une moitié de vin, du vinaigre, du poivre et une cuillerée d'eau-de-vie; on y met des oignons roussis, puis les morceaux de poisson, qui doivent cuire pendant dix ou quinze minutes, en ayant soin de ne pas les laisser écraser.

On ajoute, pour servir, quelques croûtons de pain grillé; la sauce doit être très relevée.

On peut employer indifféremment du poisson de mer, cabillaud, congre (ou anguille de mer), merlan, enfin les espèces peu coûteuses, ou bien les espèces ordinaires du poisson d'eau douce, brochet, tanche, anguille; le mélange de plusieurs espèces est un bon système.

La bouillabaisse est un plat spécial au midi de la France et, dans ces régions, elle se prépare à l'huile et à l'ail; mais on peut très bien remplacer l'huile par du beurre et supprimer l'ail.

Le principe de la bouillabaisse est d'abord un

mélange de toute espèce de poissons de mer, ensuite la cuisson sur un feu très vif.

On place dans une casserole de cuivre tous les morceaux de poisson; on ajoute du vin (blanc de préférence), un peu de vinaigre, sel, poivre, genièvre, oignons, une bonne quantité de beurre ou d'huile et de l'eau jusqu'à ce que le liquide recouvre le poisson. On place la casserole, bien couverte, sur un feu vif; quand l'ébullition est complète, on la retire et on la replace trois fois de suite. A la troisième fois, la cuisson devra s'achever, et l'on jettera cette espèce de soupe dans une soupière contenant des tranches de pain : on y ajoute souvent un peu de safran.

Nous avons encore, parmi les poissons bouillis, à parler de la raie, qui doit toujours passer cinq ou six minutes à l'eau bouillante avant de subir toute autre préparation.

La raie est un gros poisson plat, qui se vend par fragments et généralement à bas prix. On l'accommode surtout au *beurre noir*.

Après l'avoir, comme je l'ai dit, passée cinq minutes à l'eau bouillante, on égoutte chaque morceau; on enlève la peau, qui est visqueuse, et l'on verse sur ces morceaux une bonne quantité de beurre *noirci*, c'est-à-dire presque brûlé sur un feu vif. Dans la poêle où le beurre a été noirci, on jette quelques cuillerées de vinaigre, qui sont versées sur la raie, afin de lui donner un goût relevé.

Il arrive parfois que la raie, sans être corrompue, exhale une forte odeur d'ammoniaque : l'acheteuse

doit s'assurer par l'odorat que cet inconvénient n'existe pas.

Presque tous les poissons de mer, soit entiers, soit en morceaux, sont bons préparés sur le gril. Je citerai surtout le maquereau, le petit mulet, le merlan, le hareng, la sardine, etc.

Seulement le gril demande toujours à être accompagné d'une forte quantité de beurre frais, en guise de sauce; de plus, il faut un feu tout à fait spécial, qu'on n'a pas toujours sous la main.

On peut donc souvent remplacer le gril par le four : la dorade et le rouget sont excellents cuits au four, et il n'est pas nécessaire dans ce cas d'employer du beurre frais. Toute autre graisse est bonne (sauf toujours celles d'oie et de mouton). Cette graisse, grillée par la chaleur du four et mélangée au jus du poisson, forme une sorte de sauce légère très agréable au goût.

Les soles, les limandes, même le carrelet, sont excellents préparés en gratin au four; mais il ne faut pas oublier de les faire cuire à moitié à la poêle avant de les mettre au four. Sans cette précaution, le poisson cru rend de l'eau, qui altère, noircit la préparation et lui communique un goût désagréable.

Voici la recette exacte pour une sole (ou limande) au gratin. Si c'est une sole, on enlève la peau noire; si c'est une limande, on gratte au couteau les petites écailles; ensuite, comme je viens de le dire, on la fait cuire à moitié dans une poêle à frire. On place, au fond du plat gratin, une couche de sauce rousse, sur laquelle on met le poisson entouré de

champignons; on recouvre d'une autre couche de sauce, et trente minutes d'un four modéré achèvent la cuisson.

Lorsqu'on veut faire une préparation un peu différente, se rapprochant du plat connu dans les restaurants parisiens sous le nom de *sole normande*, on emploie, au lieu de sauce rousse, une sauce au lait, à la crème, dite *béchamel*; on ajoute des moules et l'on a soin que le four soit très peu chaud.

J'ai nommé, après la sole, la limande, qui lui ressemble quant à la chair, et le carrelet, très inférieur de qualité, qui souvent est vendu sous le nom de limande à des personnes peu expérimentées. On ne doit acheter le carrelet que s'il est à très bon marché, et il ne faut jamais le payer au prix de la limande.

Il est facile du reste de reconnaître la différence. La limande est d'un gris jaunâtre, de *teinte unie*; la peau du carrelet, à peu près de même couleur, est toute parsemée de taches rouges ou blanches, à peu près de la grosseur d'une petite pastille.

Pendant les mois de juin et de juillet, on trouve à Paris une grande quantité de thon frais à très bon marché : il ne dépasse guère 70 ou 80 centimes la livre. La chair de ce poisson ressemble beaucoup à la viande, et, au lieu de le préparer sur le gril, il est préférable de le faire cuire à la casserole comme une tranche de veau. On peut employer à volonté du beurre ou de la graisse; mais il faut le laisser très peu de temps sur le feu :

Thon en coupe.

quinze minutes suffisent pour une tranche d'une demi-livre.

On peut manger le thon avec n'importe quelle garniture de légumes, purée de pommes de terre, lentilles, tomates, sauce piquante, et les restes s'emploient comme les restes de poisson bouilli.

Dans notre prochain entretien je parlerai d'abord de la friture employée à la cuisson de certains poissons, ensuite des poissons séchés et salés, tels que la morue, qui, à elle seule, demande de nombreuses explications; et enfin nous ferons la revue des poissons d'eau douce, qui, dans les pays de montagnes, fournissent un aliment facile à se procurer et assez abondant pour varier l'ordinaire des ménages.

XXIX

LA FRITURE — LE POISSON D'EAU DOUCE
LA MORUE — L'ÉCREVISSE — L'HUITRE

La friture appliquée au poisson exige quelques explications : 1° sur la matière qui sert à frire ; 2° sur la façon de s'y prendre, suivant que l'objet à frire est gros ou petit.

Autrefois on employait uniquement l'huile, qui a l'inconvénient de noircir très vite, de communiquer au poisson une certaine amertume, et de fatiguer la digestion. Je conseille de préférence la graisse de bœuf fondue, dont j'ai parlé à l'article des graisses.

Si l'on veut se reporter aux observations que j'ai faites, on se souviendra : 1° que la graisse de bœuf est la plus économique de toutes ; 2° qu'elle donne une friture croustillante ; 3° qu'elle est de facile digestion.

Le saindoux ou graisse de porc, que l'on emploie souvent, a le double inconvénient d'être d'un prix plus élevé et de *mousser*, ce qui le fait échapper parfois de la poêle.

Quant au beurre fondu, le prix en est aussi trop élevé pour qu'il puisse être employé en friture, à moins que l'on ne tienne spécialement à faire une *friture maigre*.

Le beurre frais serait très bon, surtout pour les petites truites et autres poissons de torrents; mais il a, comme le beurre fondu, le défaut d'être trop cher.

Nous revenons donc à la graisse de bœuf.

Il faut en mettre dans la poêle une quantité beaucoup plus forte qu'il ne semble nécessaire; si l'on en met peu, il faut y revenir, et alors le poisson en absorbe beaucoup plus, tandis que s'il baigne dans la graisse, il n'absorbera que la quantité nécessaire à sa cuisson, et la graisse qui restera pourra servir de nouveau.

Seulement, il faut éviter qu'elle brunisse, et pour cela il suffit de jeter dans la poêle, après avoir retiré le poisson, un morceau de graisse *neuve* et froide, qui arrête l'ébullition.

On verse cette friture dans un pot de terre, sans jamais la mélanger avec celle dont on fait usage pour les légumes, et l'on peut s'en servir indéfiniment, à la condition de l'augmenter chaque fois.

J'ai déjà dit que le système de plonger le poisson dans le lait avant de le frire est excellent; mais il faut réserver ce petit raffinement pour les pays où le lait est à bon marché.

Quand on a vidé, raclé et essuyé le poisson, il faut le rouler dans un peu de farine avant de le mettre dans la friture : il devient plus croquant, et il se forme autour comme une espèce de croûte, excellente à manger.

Les meilleures espèces à frire sont, parmi les poissons de mer : la sole, la limande, le carrelet, le merlan et toutes les petites sortes; le maquereau

et la sardine ont un goût trop prononcé, qui s'accentue encore par la friture.

Si le poisson est un peu gros, il faut employer une *graisse moins bouillante que s'il est petit.*

Quant aux poissons d'eau douce, il faut mettre en première ligne la truite, puis le barbeau et enfin toutes les petites espèces que l'on trouve en abondance dans les torrents.

J'ai vu souvent préparer les goujons (nom sous lequel on désigne indifféremment une quantité de petits poissons) sans les vider : c'est un mauvais système, qui donne de l'amertume à la friture. Je crois que c'est pour avoir *plus vite fait* qu'on agit ainsi; mais il suffit, avec la pointe d'un couteau, d'enlever le petit intestin en pressant le poisson, et cette opération est très rapide.

Pour les individus un peu gros, on peut les vider par les ouïes, et de cette façon le poisson reste entier; mais alors on ne peut pas enlever le sang qui reste attaché le long de l'arête, et noircit à la cuisson. C'est pourquoi il est préférable de faire, avec des ciseaux, une petite incision au ventre : par cette ouverture on enlève tout l'intérieur, et on passe l'ongle le long de l'arête pour la débarrasser du sang.

Quand je parle de la truite des torrents, il est bien entendu que ce n'est qu'à titre exceptionnel, et en supposant que nos petits ménages puissent s'en procurer sans frais. Dans les villes, la truite, qu'elle arrive des montagnes ou des lacs, est un des poissons les plus coûteux. C'est également un de ceux qui se gardent frais le moins longtemps.

Voici les précautions à prendre si l'on désire en conserver pendant *un jour*.

Il faut d'abord les vider, bien essuyer l'intérieur, *sans le laver*, semer en dedans une pincée de sel, et envelopper les truites dans un linge sec, en les entourant de branches d'orties. Ainsi arrangé, le poisson peut être gardé à la cave pendant vingt-quatre heures, mais jamais au delà.

On obtient une conservation plus sûre en faisant cuire la truite dans un court-bouillon et en l'y laissant baigner : on peut à la rigueur la faire bouillir de nouveau, pour prolonger la conservation. Seulement, la chair du poisson ainsi recuit devient dure et perd son parfum. Je n'indique donc ce système que pour le cas exceptionnel où l'on désire garder une truite pour une *occasion*.

A Paris, les frituriers plongent le merlan dans une espèce de pâte liquide faite avec de la farine et de l'eau; cette pâte se solidifie au contact de la graisse bouillante et forme une sorte de croûte, agréable à manger. C'est, comme on le voit, très facile à exécuter, puisqu'il suffit de délayer une cuillerée de farine avec de l'eau froide. Pour que cette pâte soit légère et croustillante, il faut avoir soin de la préparer plusieurs heures à l'avance; si l'on veut la rendre meilleure, on y ajoutera un œuf cru.

Nous avons encore, parmi les poissons d'eau douce, à examiner les espèces que l'on vend sur les marchés des villes. D'abord l'*alose* qui, comme le saumon, passe une partie de l'année dans la mer et remonte les fleuves vers le printemps. Elle n'est

bonne que pêchée en eau douce. C'est un poisson dont le prix est généralement assez abordable; toutefois je le conseillerai peu dans les familles qui ont de jeunes enfants, à cause de l'énorme quantité d'arêtes qu'il contient et de la difficulté de les enlever.

L'alose peut se préparer sur le gril, au four ou bouillie. La meilleure manière est de la faire cuire au four, très lentement, et de la servir avec une purée d'oseille.

Le brochet, quand il est pêché dans une eau courante, est un bon poisson, que l'on prépare généralement au court-bouillon : s'il sort d'un étang vaseux, il est détestable. La carpe et la tanche contractent aussi très facilement le goût de vase.

La grosse carpe est bonne cuite au court-bouillon (un court-bouillon très haut de goût) ; elle est également excellente farcie.

Pour cette dernière préparation, on n'a qu'à suivre les indications données pour l'épaule de veau, de mouton ou le lapin farci. Si l'on veut faire une *farce maigre*, on remplace la viande par des œufs durs; on ajoute un peu plus de pain trempé dans le lait et, à la rigueur, une ou deux pommes de terre cuites. Il est bien entendu que l'oignon, l'ail, l'échalote sont facultatifs. La carpe, après avoir cuit un moment à la poêle, sera remplie de farce, recousue, et elle devra cuire au four pendant une heure et demie.

Après avoir parlé du poisson de mer et de rivière à l'état frais, nous devons nous occuper du poisson, fumé, salé ou conservé en boîtes.

Le procédé du *fumage* s'emploie beaucoup dans les pays du Nord ; mais en France nous ne connaissons guère que le saumon fumé, qui se vend chez les grands épiciers, et le vulgaire hareng saur.

Le saumon fumé est toujours d'un prix relativement élevé et, par suite, ne peut entrer qu'exceptionnellement dans l'ordinaire d'un ménage simple. D'ailleurs c'est une nourriture échauffante et prédisposant plus qu'aucune autre aux indispositions de la peau.

Le hareng saur n'est guère employé que comme une sorte de condiment, dans la salade de pommes de terre.

Les sardines à l'huile, les maquereaux et les harengs conservés au vin blanc sont des aliments peu avantageux au point de vue économique et desquels il ne faut user que modérément.

Les anchois et les sardines simplement conservés dans le sel sont excellents en salade, mélangés à une forte partie d'œufs durs hachés et de persil.

La morue, que j'ai laissée pour la fin, mérite des explications assez détaillées. Toutefois elle a un goût si prononcé, qu'on peut ne pas l'aimer : les recettes que je vais donner s'adresseront donc seulement aux personnes qui l'apprécient.

Morue en coupe.

La morue est un aliment sain et nourrissant, qui par son prix est à la portée des plus petites bourses. C'est par cargaisons qu'elle arrive sur les marchés français, surtout à l'époque du Carême.

Quelques remarques sont nécessaires pour appren-

dre à distinguer les bonnes qualités d'avec les mauvaises. La morue doit être très blanche : la couleur jaunâtre indique qu'elle est rance ; elle doit se séparer en feuillets : si elle est trop compacte, cela tient à une salaison imparfaite ou à un séjour dans l'humidité.

Il faut être en garde contre les annonces des magasins, offrant de la morue à très bas prix : ce sont généralement des envois avariés.

A Paris, on la vend par morceaux de deux catégories : 1° le filet, qui comprend le milieu du dos, c'est-à-dire la partie la plus épaisse du poisson; 2° les côtés, où la chair est d'épaisseur inégale à mesure qu'on approche du ventre. Le filet se vend un tiers de plus que les côtés et il n'est pas meilleur.

La merluche est un poisson qui ressemble beaucoup à la morue, plus petit, plus plat, et qui se vend moins cher. Dans les villages, on ne trouve généralement que la merluche; elle s'emploie de la même façon que la morue.

Avant de faire cuire la morue, il faut la faire dessaler dans l'eau froide pendant vingt-quatre heures au moins; l'eau doit être changée deux ou trois fois, même plus si l'on veut accélérer le *dessalement*. Ensuite on la fait passer quelques minutes à l'eau très chaude, mais pas bouillante (l'eau bouillante la durcirait); on s'assure en la goûtant qu'elle est salée à point, et l'on choisit, parmi les suivantes, la préparation que l'on préfère :

1° *Morue frite*. — On la coupe en morceaux réguliers, dont on enlève la peau noire; on *enfarine*

légèrement les morceaux et on les fait frire à la poêle, soit avec du beurre fondu, soit avec de la graisse, jusqu'à ce qu'ils soient d'une jolie couleur dorée : avant de servir, on peut ajouter du persil haché. La friture développant beaucoup le sel, il faut avoir soin que la morue à frire soit plus dessalée que pour les autres apprêts.

2° *Morue à la hollandaise.* — Je commence par avertir que cette préparation est assez coûteuse, à cause de la quantité de beurre frais qu'elle nécessite. — On fait bouillir dans une casserole d'eau dix ou douze bonnes pommes de terre pelées. Lorsqu'elles sont presque cuites, on y ajoute les morceaux de morue, qui ont été simplement dessalés. Au bout de dix ou quinze minutes on retire les pommes de terre, qu'on fait égoutter ensuite ; on enlève la morue, que l'on place au fond d'un plat chaud, et on l'arrose avec une bonne quantité de beurre frais, *fondu à blanc* seulement, et on l'entoure avec les pommes de terre. J'appelle le beurre *fondu à blanc*, lorsqu'il garde une couleur laiteuse sans arriver à l'ébullition.

3° *Morue à la sauce blanche.* — On fait une bonne sauce blanche, dans laquelle on laisse mijoter la morue, *sans bouillir*, pendant dix ou quinze minutes. On augmente le plat en y ajoutant des tranches de pain.

4° *Morue au gratin.* — Étant donné un reste de morue à la sauce blanche, on l'émiette dans un plat gratin ; on ajoute à la sauce un peu plus de lait et l'on fait cuire à four modéré pendant dix ou quinze minutes.

5° *Morue en brandade.* — Cette préparation, très usitée dans le midi de la France, est à la fois longue et coûteuse : aussi je n'en parle que pour mémoire et je suis loin de la conseiller à mes jeunes et économes ménagères.

On fait passer cinq minutes les morceaux de morue dans une eau très chaude, mais non bouillante. Ensuite on les pile par petits fragments dans un mortier de pierre, avec deux pommes de terre bouillies. Tout en pilant, on ajoute peu à peu de l'huile d'olive, ou de l'huile blanche de bonne qualité, jusqu'à ce que le mélange ait pris l'aspect d'une bouillie épaisse. De temps en temps on remplace l'huile par quelques cuillerées de crème ou de bon lait, toujours en continuant de piler.

Lorsque la chair de la morue est absolument broyée, on met cette purée dans une casserole de cuivre sur un feu doux, et l'on continue à verser goutte à goutte de l'huile et du lait pendant environ quinze minutes; le feu ne doit jamais être ardent, parce que l'huile contracterait un goût d'âcreté.

Avant de servir, on s'assure du degré de salaison; on poivre assez fortement, et, si l'on veut faire du luxe, on sème sur la brandade des ronds de truffes.

Dans le Midi, l'ail est regardé comme indispensable à une bonne brandade, et dans ce cas on le pile dès le commencement de l'opération avec les premiers morceaux de morue.

La brandade se réchauffe au bain-marie.

Il nous reste à dire quelques mots des crustacés et des mollusques.

Parmi les premiers, le homard, la langouste, les écrevisses et les crevettes font partie des aliments de luxe, et ce n'est guère qu'au bord de la mer qu'on peut avoir l'occasion d'en employer.

Le homard et la langouste se ressemblent beaucoup; l'un et l'autre ont une chair blanche et ferme, assez indigeste, qu'on ne peut manger qu'à l'aide d'une sauce très relevée, mayonnaise ou ravigote.

Quand on est obligé de les faire cuire soi-même, on commence par attacher fortement les pattes et la queue avec une ficelle; après quoi on plonge l'animal tout vivant dans l'eau bouillante très salée. Au bout d'un instant, une belle couleur rouge remplace la couleur noirâtre du homard ou de la langouste, et la cuisson est achevée. On retire la bête de l'eau, et pendant qu'elle est encore chaude, on enlève, à l'aide d'un couteau, l'intestin principal, qui est le long du dos.

Les crevettes et les écrevisses se cuisent de la même façon, toujours vivantes; elles ne sont bonnes qu'à cette condition. Pour les écrevisses il y a même une cruauté de plus, car il faut leur arracher l'intestin pendant qu'elles sont encore vivantes et ne les plonger dans l'eau bouillante qu'après cette opération, très facile à faire du reste.

On prend l'écrevisse de la main gauche, par le milieu du corps, en tournant la queue à droite; ensuite, avec le pouce et l'index de la main droite on saisit la *feuille* du milieu des cinq feuilles qui forment la queue, on tourne vivement de gauche à droite en tirant au dehors, et l'intestin est arraché.

Les écrevisses doivent être cuites dans l'eau très salée, poivrée et vinaigrée, et il faut les laisser refroidir dans le court-bouillon.

Pour les conserver un jour, on les place à la cave, mais il ne faut pas oublier que rien ne se corrompt aussi vite. C'est pourquoi on se gardera d'acheter de ces écrevisses cuites que l'on offre souvent dans les rues de Paris : on s'exposerait à des malaises, si ce n'est à un demi-empoisonnement.

La crevette rose est généralement hors de prix à Paris : il faut donc se contenter de la grise, qui est très bonne, quand elle est fraîche.

L'huître a été pendant longtemps considérée comme un aliment uniquement de luxe : depuis quelques années, il est reconnu qu'elle a des propriétés médicales et reconstituantes. Les médecins ordonnent fréquemment aux malades affaiblis, aux convalescents, de manger chaque jour un certain nombre d'huîtres. Dans ces cas-là on doit choisir les meilleures qualités et surtout exiger une fraîcheur absolue. Les huîtres ne sont réellement bonnes qu'à dater du mois d'octobre et jusqu'au mois de mars.

Les *moules*, sorte de coquillage très abondant sur le marché de Paris et sur les bords de la mer, ne doivent être employées qu'avec une grande réserve. Il arrive souvent qu'après en avoir mangé on éprouve de graves malaises intestinaux avec des symptômes d'empoisonnement; c'est pourquoi il ne faut pas en abuser. Cet inconvénient est moindre, si l'on a la précaution de plonger une minute les moules dans l'eau bouillante.

La façon la plus simple de les accommoder est de les mettre dans une sauce blanche ou dans une sauce poulette ou de les faire gratiner un quart d'heure dans un four modéré.

Je crois maintenant avoir passé en revue, avec des détails suffisants, les aliments de nos contrées qui sont tirés du règne animal.

Une personne qui suivra les indications données saura diriger son ménage et varier son ordinaire, tout en usant d'une stricte économie.

La prochaine fois, nous examinerons les nombreux légumes de nos pays.

XXX

LES LÉGUMES : LE CHOU, L'ÉPINARD, LES HARICOTS, LA CAROTTE, ETC.

Plus d'une fois déjà, au cours de nos entretiens, j'ai parlé incidemment des divers légumes en tant que *garnitures* de la viande et j'ai laissé voir ma prédilection pour une alimentation dans laquelle les légumes entreraient pour la plus forte part.

Je ne donne pas ce principe comme absolu, et la ménagère doit toujours adapter le choix des aliments à l'âge et au tempérament des membres de sa famille. Le climat et la saison doivent aussi entrer en considération ; il est reconnu que dans les pays froids et en hiver on doit consommer une plus forte quantité de viande que dans les pays chauds et en été.

Ce que je tiens à constater, c'est l'utilité, au point de vue hygiénique, d'un fort mélange de légumes à la nourriture de tous les jours.

Il est facile, avec un peu d'imagination, de varier les espèces et la façon de les accommoder. On stimulera ainsi des appétits un peu languissants, et, grâce à l'usage intelligent de certains légumes rafraîchissants, on pourra éviter des troubles digestifs, qui sont souvent l'origine de graves maladies.

Les personnes qui ont une alimentation trop ani-

malisée, sont fatalement prédisposées à certaines maladies telles que la goutte, les irritations d'estomac, les affections du foie et des reins, etc.

J'insiste sur ce sujet surtout pour les habitants des villes, car à la campagne on est tout naturellement porté à user des légumes et du laitage, que l'on a sous la main plus facilement que la viande.

A la ville, au contraire, l'emploi des légumes semble plus difficile; leur préparation est un peu plus longue, et le manque de temps fait souvent reculer devant l'épluchage d'un plat d'épinards ou d'oseille, par exemple.

Il y a cependant moyen, même pour une ménagère très occupée, d'éplucher et d'accommoder chaque jour un légume nouveau.

Parmi les plantes comestibles il faut distinguer : 1° celles dont on mange les feuilles; 2° celles dont la racine seule est comestible; 3° celles dont on emploie les gousses et les graines.

Dans les premières, nous avons d'abord le chou, qui fournit un grand nombre d'espèces, dont les principales sont le chou blanc ou cabus, le chou frisé ou d'huile et le chou rouge. Ces trois espèces se ressemblent beaucoup : le blanc et le rouge sont de contexture plus solide que le chou d'huile; ils ont besoin de cuire beaucoup plus longtemps.

Le chou blanc est celui que j'ai indiqué comme garniture de la perdrix ou des saucissons de ménage.

Pour ce dernier apprêt, on peut employer le rouge et le cuire comme j'ai indiqué, en ajoutant un peu de vin rouge. C'est également le chou blanc qui est

employé pour farcir, parce que ses feuilles sont plus solides que celles du chou frisé. Ce dernier (si l'on a le choix) doit être réservé pour la soupe.

Après les trois variétés à grosse tête, que je viens d'indiquer, nous avons les choux de Bruxelles à petites têtes attachées le long d'une haute tige. Cette espèce ne craint pas la gelée; aussi, pendant l'hiver, est-elle très abondante à Paris.

On peut préparer les choux de Bruxelles simplement bouillis à l'eau et en salade, ou bien sautés à la poêle avec de la graisse mélangée de beurre, après toutefois les avoir fait passer à l'eau bouillante.

Il faut très peu de temps pour cuire ce légume, qui ne demande d'ailleurs aucune espèce d'épluchage, ce qui le rend précieux pour les personnes très occupées. Mais, par contre, parmi tous les choux, déjà si indigestes, celui-ci l'est à la plus haute dose.

On peut encore l'arroser d'une légère sauce rousse.

Nous avons enfin le chou-fleur, qui ne ressemble guère aux précédents, puisque la partie que l'on mange est la fleur d'une espèce particulière, forcée dans le sens de la floraison. Il est beaucoup moins indigeste que les autres variétés dont j'ai parlé.

Très abondant sur le marché de Paris, et, par suite, d'un prix peu élevé, le chou-fleur entre pour beaucoup dans l'alimentation des petits ménages, et à ce titre, j'indiquerai diverses façons de le préparer.

D'abord, bien entendu, il faut le faire cuire à l'eau bouillante salée.

La cuisson est assez rapide et ne demande pas plus

de quinze à vingt minutes : aussi faut-il la surveiller afin d'éviter que le chou ne s'écrase.

Le chou-fleur, une fois cuit à l'eau, peut se manger : 1° en salade ; 2° à la sauce rousse au jus ; 3° à la sauce tomate ; 4° à la sauce blanche, soit à l'eau, soit à la crème (on peut servir le chou entier, et l'arroser simplement avec une des sauces indiquées, mais il est meilleur détaillé en petits bouquets, que l'on fait bouillir un instant à petit feu dans la sauce ; dans la sauce à la crème, il ne doit pas bouillir, parce que l'acidité du légume ferait tourner la sauce) ; 5° sauté au beurre pendant quelques minutes ; 6° au gratin.

Pour cette dernière préparation, il faut mettre au fond d'un plat creux le chou divisé en petits bouquets sur lesquels on sème un peu de fromage de Gruyère râpé, et recouvrir le tout d'une bonne sauce blanche. Il ne faut pas plus de quinze minutes d'un four très modéré : trop de chaleur ferait tourner la sauce.

Si l'on a un reste de chou-fleur en sauce, on peut en faire un gratin en ajoutant un peu de fromage.

Il faut choisir de préférence les choux-fleurs de forme ronde et de grain serré : ceux qui sont jaunâtres et plats ne sont pas bons.

Lorsque les feuilles qui entourent le chou-fleur sont fraîches et en bon état, il ne faut pas les jeter, car elles sont excellentes à manger cuites et en salade.

A côté du chou frais et de ses préparations, il faut mentionner, pour certains pays, la choucroute, qui n'est autre chose que du chou salé cru et enfermé dans des tonneaux où s'établit bientôt une sorte de fermentation.

La choucroute se vend au détail à très bon marché (de 20 à 25 centimes la livre). On la vend aussi tout assaisonnée et cuite; mais elle est plus économique et presque toujours meilleure quand on la fait cuire soi-même.

Il faut d'abord la laver à l'eau froide, de façon à enlever complètement l'espèce de saumure qui l'enveloppe. Ensuite on la place dans une casserole quelconque (sauf en fer battu, le fer communiquant une couleur noirâtre à beaucoup de légumes, entre autres au chou) avec une bonne quantité de graisse, soit du saindoux, soit de la graisse d'oie, soit ce que l'on retire du pot-au-feu, peu importe, mais jamais de beurre.

On met la casserole bien couverte sur un feu modéré pendant deux heures au moins, ou trois heures si la quantité de choucroute dépasse un kilogramme; on a soin de tourner de temps en temps, afin que le fond ne se prenne pas; on poivre, sale au goût, et, une demi-heure avant la fin de la cuisson, on peut ajouter un morceau de lard maigre, dit lard de poitrine, ou des petites saucisses, que l'on servira avec.

La choucroute est très nourrissante, mais un peu indigeste; aussi je conseille de la donner de préférence pour le repas du matin, et de ne pas l'associer à une autre préparation lourde, telle que des haricots ou des fèves.

Elle se réchauffe très bien, sans avoir recours au bain-marie.

Les épinards, l'oseille, la chicorée, la laitue, le

pissenlit, se mangent en feuilles, comme le chou, et peuvent être comptés parmi les légumes légers et de facile digestion.

Les épinards sont les plus dispendieux, non point à cause du prix du légume lui-même, mais parce qu'ils exigent beaucoup de beurre.

Si l'on veut en faire un plat réellement bon, voici la façon de s'y prendre :

Il faut d'abord, après avoir épluché les feuilles, les plonger dans l'eau bouillante salée, dans laquelle ils devront cuire pendant un grand quart d'heure. Ensuite on les retire dans une passoire; on exprime l'eau qu'ils rendent, et on hache le plus finement possible.

Pendant ce temps on a fait fondre du beurre frais dans une casserole, et lorsqu'il est *fondu à blanc*, on y mélange les épinards; on place la casserole bien fermée sur un feu très modéré, et on laisse cuire pendant trois quarts d'heure au moins.

Au bout de ce temps on ajoute peu à peu soit du jus et du bouillon, soit un demi-verre de crème ou de lait, suivant que l'on désire des épinards au gras ou au maigre.

Il faut éviter l'emploi du jus de mouton : il est trop fort pour ce légume délicat.

L'oseille et la chicorée se préparent comme les épinards, avec cette différence qu'il faut moitié moins de beurre, moitié moins de temps pour les cuire, et qu'elles peuvent être hachées beaucoup moins fin.

L'oseille est souvent servie avec des morceaux d'œufs durs en garniture. Je trouve préférable de

hacher les œufs et de les faire cuire pendant huit ou dix minutes avec l'oseille.

En été, la chaleur développe à l'excès l'acidité de l'oseille. Pour remédier à cet inconvénient, il est bon, en la retirant de l'eau bouillante, de la faire baigner quelques minutes à l'eau froide.

La chicorée exige plus de cuisson à l'eau que la laitue; mais, de tous ces légumes, le pissenlit est le plus long à cuire.

La laitue n'a pas besoin d'être hachée; on peut la laisser presque entière et la servir, soit avec une légère sauce rousse, soit simplement sautée au beurre. Il est bien entendu qu'il faut des laitues jeunes, afin qu'il n'y ait pas de côtes dures.

Certaines personnes, au lieu de hacher l'oseille, la passent au travers d'une passoire; ce procédé n'est pas bon.

Quand on désire utiliser et augmenter un reste d'oseille ou de chicorée, on peut mélanger quelques cuillerées de lait, une cuillerée de farine, deux œufs crus, battre le tout ensemble et faire cuire au four, dans un plat gratin. On obtient ainsi une sorte de soufflé très léger et agréable au goût.

Les épinards, l'oseille, la chicorée, la laitue sont excellents réchauffés; on prétend même que les épinards y gagnent beaucoup. Il faut avoir soin, chaque fois qu'on remet sur le feu un de ces légumes, d'y ajouter quelques cuillerées de lait ou de bouillon suivant la préparation.

En parlant de la laitue, j'ai oublié de mentionner la laitue farcie, pour laquelle on procède comme pour

le chou, en ayant simplement la précaution de la laisser cuire très peu de temps à l'eau.

Parmi les légumes dont on mange la côte (c'est-à-dire la partie solide de la feuille), je ne parlerai que de trois : le cardon, le céleri et la poirée.

Le cardon est toujours fort cher; il nous suffira donc de dire qu'on le prépare comme le céleri, dans une sauce au jus, après l'avoir d'abord cuit à l'eau bouillante.

Le céleri est toujours à très bon marché, de même que la poirée, excellent légume, trop inconnu à Paris. Ce dernier, outre la préparation au jus, est excellent soit en sauce blanche, soit au gratin avec ou sans fromage, soit encore sauté à la poêle. Quand on le prépare en sauce blanche, il faut éviter de laisser bouillir la sauce, qui tournerait facilement sur un feu trop ardent.

Nous arrivons maintenant aux légumes en *gousses,* petits pois, pois *mange-tout*, haricots, fèves, etc.

Dans l'espèce dite *petits pois*, on ne mange que l'intérieur de la gousse et on jette l'enveloppe, fort dure et bonne seulement pour le bétail.

Le prix toujours élevé des petits pois, le temps qu'il faut pour les écosser, nous les font reléguer parmi les légumes de luxe, dont l'emploi ne peut être fréquent dans nos ménages. Je vais indiquer une préparation à la fois simple et expéditive.

On fait une sauce rousse très légère ; on y jette les pois avec un peu de sel et un morceau de sucre, et on les laisse cuire à petit feu pendant une heure. Avant de servir, on ajoute un peu de jus.

Si la sauce est faite avec du bouillon, les pois seront meilleurs; mais ce n'est pas indispensable.

Lorsqu'on désire des pois au maigre, on fait une sauce blanche à l'eau, au lieu d'une sauce rousse, et, au moment de servir, on ajoute une *liaison*, composée d'un jaune d'œuf battu avec une cuillerée de lait ou d'eau.

C'est le même procédé que pour la blanquette de veau ou la fricassée de poulet; seulement il faut bien se garder de mettre du vinaigre, comme on le fait pour les sauces poulettes, car le vinaigre s'associe mal avec les pois.

En Angleterre, on fait simplement bouillir les pois à l'eau salée et on les sert sans autre préparation, avec un gros morceau de beurre frais.

Les fèves, les flageolets ou haricots verts écossés, après avoir été d'abord cuits à l'eau bouillante, se préparent aussi bien en sauce rousse que sautés au beurre.

Pour les fèves, il faut aussi enlever la première enveloppe du grain; cette opération s'appelle *dérober*.

Dans les pois *mange-tout* et les haricots verts, on mange la gousse et le grain tout à la fois; mais pour qu'ils soient bons, il faut ne pas les prendre trop mûrs, car la maturité durcit la gousse ou enveloppe.

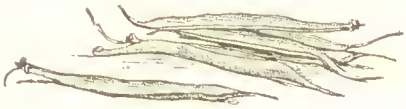
Pour les pois, une excellente recette consiste à les faire cuire dans la poêle avec de tout petits morceaux de lard grillés. Il est inutile de les faire bouillir à l'eau avant de les jeter à la poêle, la contexture de la gousse étant fort tendre.

C'est le contraire pour les haricots, qui ne cui-

raient pas si, au préalable, on ne les avait fait bouillir pendant dix ou vingt minutes, suivant leur grosseur, dans l'eau bouillante salée.

Si l'on veut qu'ils restent bien verts, il faut jeter dans l'eau un grain de sel de soude, ce qui n'a aucun inconvénient pour la santé.

Les haricots verts sautés au beurre doivent rester peu de temps sur le feu, et ce feu doit être modéré; une chaleur excessive les calcine et les durcit.



Haricots verts.

Ils sont aussi très bons en sauce blanche et en sauce poulette; mais la sauce doit être *courte*, parce que les haricots rendent peu à peu l'eau qu'ils ont absorbée dans leur première cuisson et cette eau allonge la sauce.

Enfin, ils sont excellents en salade.

Nous arrivons aux légumes dont on mange la racine : carottes, navets, choux-raves, céleris-raves, betteraves, etc.

Les carottes sont précieuses, parce qu'on peut s'en servir en toute saison; cependant elles sont plus tendres en mai et en juin, et c'est ce moment qu'il faut choisir pour les employer autrement qu'en garniture.

La meilleure carotte est courte, jaune foncé.

Quand elles sont jeunes, on peut les cuire sans les faire bouillir. On les taille soit en long et très finement, soit en rondelles; on les met dans une casserole profonde avec du beurre, frais ou fondu, sur un

feu modéré. Il suffit de retourner de temps en temps, et, au bout d'une heure, les carottes seront cuites à la vapeur.

Alors, si l'on veut les manger simplement au beurre, on pressera le feu pour les faire un peu roussir; ou bien, on sèmera un peu de farine, on ajoutera un peu de lait, et les carottes seront entourées d'une légère sauce blanche. Il faut saler au milieu de la cuisson.

Quand les carottes sont dures, il faut les faire bouillir à l'eau, les peler, les couper et les jeter dans une sauce déjà préparée, sauce blanche ou sauce rousse.

Les carottes sont employées comme garniture dans le bœuf à la mode, dans le pot-au-feu, etc.

Les navets peuvent être employés de la même façon que les carottes, sautés au beurre, en sauce rousse ou blanche, en garniture. Toutefois il faut toujours au préalable les passer à l'eau bouillante, cinq minutes s'ils sont tendres, un quart d'heure s'ils sont durs.

Le chou-rave et le céleri-rave sont deux grosses racines, ne différant l'une de l'autre que par le goût. On les taille en morceaux, que l'on fait cuire à l'eau salée; après cette première opération, on les prépare en sauce ou en salade. Le bas prix auquel on les achète en fait un légume précieux pour l'hiver.

Enfin, je terminerai la série des racines comestibles de nos régions par la betterave, qui ne s'emploie guère qu'au vinaigre et en salade : mais il faut d'abord la faire cuire, soit bouillie, soit au four (ce qui est préférable).

A Paris on l'achète toute cuite, par petits morceaux de quelques sous. Il n'en est pas de même à la campagne, c'est pourquoi j'ai indiqué les deux façons de la faire cuire.

La meilleure espèce est la rouge; la jaune est souvent filandreuse.

Nous verrons la prochaine fois les différentes espèces de pommes de terre et les nombreuses manières de les utiliser, puis les topinambours et les crosnes; ce sont trois légumes dont on mange les tubercules, et non plus les racines.

XXXI

LA POMME DE TERRE, LE TOPINAMBOUR, LE CROSNES

La pomme de terre est le légume qui entre pour la plus grande part dans l'alimentation de nos contrées; on se demande même comment on pouvait s'en passer avant qu'elle fût sinon connue, du moins répandue, c'est-à-dire il n'y a guère plus d'un siècle.

Dans les montagnes reculées, on l'emploie presque en guise de pain, et grâce à ses propriétés nutritives, cette alimentation n'est pas nuisible à la santé. Des expériences récentes ont prouvé que la pomme de terre contient, en assez forte quantité, des phosphates de chaux, très utiles pour la nourriture des enfants.

Les espèces de pomme de terre sont devenues innombrables : il y en a de toutes les couleurs, rouges, blanches, bleues, violettes, vertes, etc.; de toutes les formes, allongées, rondes, pointues, etc. Je me garderai bien d'entrer dans le détail de l'étude de toutes ces espèces; je me bornerai à indiquer les deux ou trois sortes qui s'adaptent le mieux à telle ou telle préparation.

Celles qui coûtent le moins sont les jaunes ou les blanches, un peu grosses; on les emploie pour la friture et pour mélanger aux légumes de la soupe.

Les rouges de diverses sortes, soit ce qu'on appelle à Paris la *hollande*, soit l'*early* de récente importation américaine, sont plus fines, cuisent plus vite et absorbent à la cuisson moins de condiments gras, beurre ou graisse. Mais, comme le prix de ces espèces est sensiblement plus élevé que celui des jaunes, je ne les conseillerai qu'à titre exceptionnel aux ménages un peu nombreux.

Quand on a une cave à l'abri des rats, il est beaucoup plus économique d'acheter les pommes de terre en sacs de 100 kilogrammes; mais encore faut-il les surveiller : il arrive souvent que l'humidité de la cave les fait germer, c'est-à-dire que des embryons de plante, des racines, poussent à chaque *œil* de la pomme de terre, qui devient alors détestable.

Il suffit, pour les remettre en bon état, d'enlever cette espèce de petite racine, qui, une fois détachée, ne repousse pas.

A Paris, on a de très bonne heure sur le marché une grande abondance de petites pommes de terre nouvelles, qui sont très agréables à manger sautées au beurre; mais, pour l'usage ordinaire du ménage, il est plus économique de se borner à la grosse espèce, qui est récoltée à la fin de l'automne.

Les préparations culinaires en sont aussi nombreuses que les espèces : je ne les énumérerai pas toutes, nous verrons simplement les plus usitées et les plus expéditives.

La première et la plus simple est celle qu'on appelle la pomme de terre en *robe de chambre*, c'est-à-dire cuite avec son enveloppe.

Il faut d'abord la bien laver, puis la mettre dans une marmite avec de l'eau froide, sur un feu vif. Lorsque l'ébullition arrive, on diminue le feu et on laisse bouillir sans achever complètement la cuisson. On écoule l'eau et l'on achève de cuire à la vapeur.

Si l'on a un four à sa disposition, lorsque la pomme de terre a bouilli cinq minutes dans l'eau, on peut la retirer et la mettre dans le four : ce système est de beaucoup le meilleur.

On peut saler dans l'eau : cependant le sel a l'inconvénient de rendre les pommes de terre moins farineuses. Je trouve donc préférable de les faire bouillir sans sel.

Cuite ainsi que nous venons de le voir et servie avec du beurre frais, la pomme de terre est excellente ; mais c'est peu économique.

Dans les pays de montagne on la mange avec la salade, avec le fromage blanc, etc. ; dans le Nord, avec le poisson, avec les viandes ou avec les sauces.

Dans ce cas, pour éviter l'ennui d'enlever la pelure cuite, on fait cuire les pommes de terre toutes pelées, ce que je ne conseille pas, car l'eau bouillante leur enlève alors une partie de leur saveur.

Un certain nombre de préparations exigent que la pomme de terre soit d'abord cuite à l'eau ; il est toujours préférable de l'employer encore chaude, car, en refroidissant, la fécule, qui y est très abondante, forme une espèce de colle qui la durcit et la rend moins agréable au goût.

Cette recommandation de ne cuire à l'eau qu'au

moment même s'applique à diverses préparations, et en premier lieu aux pommes de terre sautées.

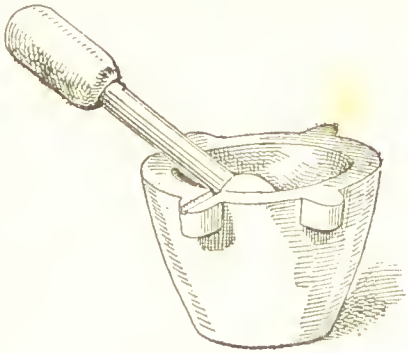
On les pèle et on les coupe en tranches plates, qu'on jette dans une poêle avec un mélange de beurre fondu et de graisse (un peu de beurre frais donne un goût plus fin). On fait sauter sur un feu assez vif, en remuant souvent, pendant un quart d'heure ou vingt minutes, jusqu'à ce que chaque morceau soit grillé et roussi.

On peut semer sur le plat, au moment de servir, quelques pincées de fines herbes hachées.

Le second emploi des pommes de terre cuites à l'eau consiste tout simplement à les faire mijoter pendant vingt ou vingt-cinq minutes dans une bonne sauce à la crème ou au lait.

Il faut éviter l'ébullition complète, qui ferait tourner la sauce.

Au lieu de la sauce à la crème, on peut varier la préparation au moyen d'un bon roux.



Mortier et pilon.

Une autre manière de les apprêter est de les mettre en purée.

Il faut les peler bien chaudes, les piler dans un mortier, en ayant soin d'ajouter un petit morceau de beurre, qui les empêche de passer à l'état de colle.

Quand on a bien pilé, on ajoute un peu de lait chaud en tournant toujours, et enfin on remet le tout sur un feu modéré ; on ajoute encore du lait si le mélange est trop épais, du sel, du poivre, et on sert aussitôt que possible.

Si la recette est bien exécutée, on aura une purée délicieuse, bonne à manger seule ou avec de la viande.

Quand on tient à une finesse parfaite, on passe la purée au travers d'une passoire; mais cela n'ajoute rien au goût.

L'important est de piler la pâte, au lieu de se borner à la passer au *passe-purée*, instrument coûteux et qui donne toujours un résultat médiocre.

Certaines cuisinières ajoutent le beurre déjà fondu, et seulement dans la casserole : c'est beaucoup moins bon.

Pour le gâteau ou gratin de pommes de terre, on procède d'abord comme pour la purée : seulement on emploie peu de lait (un demi-verre pour six pommes de terre), et l'on ajoute trois ou quatre œufs en pilant fortement.

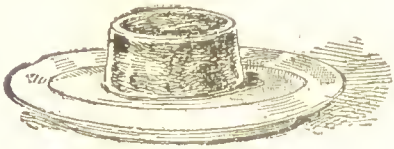
La pâte est ensuite mise soit dans un plat creux et simplement *gratinée* au four, soit dans un moule beurré et saupoudré de chapelure, qui devra cuire vingt minutes au four, ou trente minutes au bain-marie.

Quand le gâteau est cuit, on le renverse et on peut le garnir d'une sauce tomate.

Le simple gratin est plus vite fait, mais c'est un plat moins complet.

Si l'on a le temps, on obtiendra plus de légèreté dans la pâte, en employant les blancs d'œufs battus en neige.

On peut également sucrer le gâteau de pommes de terre, qui alors devient un plat d'entremets.



Gâteau renversé.

Un reste de purée de la veille peut être arrangé au gratin en y ajoutant deux ou trois œufs et faisant cuire au four.

On prépare encore les pommes de terre en croquettes, toujours par le même procédé, qui consiste à faire une pâte très pilée; mais, cette fois, il ne faut pas de lait et un peu plus d'œufs.

Boulettes de pommes de terre.

Quand la pâte est assez pilée, elle se détache du mortier : on la divise alors en petites boules, que l'on passe à la chapelure et qu'on fait frire dans une bonne friture de graisse de bœuf, très chaude.

Les croquettes doivent gonfler dans la friture et devenir d'une belle couleur dorée. Je dois dire que c'est un plat long à exécuter et assez coûteux.

Enfin, pour en terminer avec les pommes de terre bouillies, elles sont excellentes en salade, à la condition qu'elles seront coupées chaudes.

Cette sorte de salade absorbe beaucoup de sauce, mais on peut, avant de l'assaisonner à l'huile et au

vinaigre, l'arroser soit avec du bouillon, soit avec du vin blanc : le procédé sera plus économique, puisqu'il diminuera la quantité d'huile à employer, et l'huile est la substance la plus coûteuse de la salade.

En ajoutant quelques carottes, de la betterave, des haricots verts et secs, du chou-fleur, enfin n'importe quel légume bouilli, on aura la *salade russe*, meilleure que la simple salade de pommes de terre. Il y faut beaucoup de moutarde et des cornichons.

Nous allons voir maintenant l'emploi des pommes de terre crues.

Et d'abord il faut le plus possible ne les peler et couper qu'au moment de les employer.

Cependant, si l'on est obligé de les conserver pelées, il faut les mettre tremper dans l'eau froide, et avoir soin de les essuyer avant de s'en servir.

La recette la plus simple est celle-ci : on met dans une bonne poêle un mélange de diverses graisses et de beurre, et, quand ce mélange est très chaud, on y jette les pommes de terre coupées à plat. On les recouvre, et pendant un quart d'heure on n'a pas à s'en occuper, le feu étant modéré.

Ensuite on retourne avec une fourchette, en faisant sauter la poêle, et on recouvre de nouveau pendant dix ou quinze minutes.

Lorsque les pommes de terre deviennent tendres, on accentue le feu et on enlève le couvercle, pour qu'elles puissent se griller : on sale vers le milieu de la cuisson.

On peut varier la recette, en coupant en carrés

longs; mais alors il faut enlever le couvercle plus tôt, pour conserver les morceaux entiers.

Une seconde variante consiste à employer une casserole de terre au lieu de la poêle.

Pour cela, il faut beaucoup plus de temps : on tasse les pommes de terre dans la casserole sur un petit feu, et on les retourne souvent avec une fourchette.

L'emploi d'un couvercle aussi hermétique que possible est indispensable.

Vers la fin de la cuisson on augmente le feu et il se forme au fond de la casserole une espèce de coque ou croûte dorée comme l'extérieur d'un gâteau.

Cette recette est fort bonne, mais exige un peu de surveillance; la suivante, au contraire, se prépare toute seule.

Plat creux.

On remplit un plat creux avec des pommes de terre coupées à plat; on ajoute deux cuillerées de graisse quelconque, un demi-verre d'eau et on fait cuire au four pendant une heure environ.

Marmite.

Si l'on n'a point de four, on fait cuire dans une petite marmite bien fermée; vers la fin on peut ajouter un peu de jus ou de la tomate.

Quelques personnes, au lieu d'eau, emploient du vin rouge, et alors on a des pommes de terre à la *matelotte* ou à la *marinière*.

Il suffit de retourner deux ou trois fois avec une

cuillère pendant la durée de la cuisson, qui est d'environ une heure.

On peut utiliser toutes les espèces de graisses pour les dernières préparations dont je viens de parler.

Cependant je conseille de ne pas employer la graisse d'oie toute seule : il vaut mieux faire un mélange avec une quantité égale de saindoux.

Il est bien entendu que, lorsqu'on habite des pays où le beurre est à bon marché, c'est le meilleur de tous les condiments.

J'ai réservé pour la fin les pommes de terre frites, qui sont un régal pour tant de personnes, à commencer par le gamin, qui les achète chez le friturier et les mange dans la rue.

C'est plutôt, du reste, un plat de restaurant que de ménage, car on le réussit rarement.

Pourquoi les pommes de terre frites ne sont-elles bonnes que dans les restaurants et chez les frituriers ? Parce qu'elles doivent cuire dans une très grande quantité de graisse et que les ménagères économes reculent à l'idée de sacrifier une forte quantité de friture pour un seul plat.

Or cette graisse n'est pas perdue : elle peut servir *indéfiniment*, pourvu qu'on évite de la laisser brûler, ce qui est une affaire de soins.

Seulement les pommes de terre frites doivent être sans cesse surveillées, et il faut compter vingt minutes pour l'opération complète.

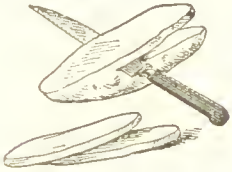
Ce qui est essentiel, c'est un *égouttoir* en ferblanc, ayant la forme d'une demi-lune, qui se met sur la poêle ou la bassine contenant la friture.

On remplit la poêle jusqu'à moitié de graisse de bœuf fondue, la plus économique de toutes : on peut la mélanger, si l'on veut, avec du beurre fondu.

Égouttoir.

Lorsque cette friture est bien chaude, on y jette deux poignées de pommes de terre coupées à plat, pas trop finement; on les retourne avec l'écumoire, et quand elles sont à moitié cuites, on les jette sur l'égouttoir pendant cinq minutes environ, avant de les replonger dans la friture bouillante, où elles achèvent de cuire.

Écumoire.


Pommes de terre coupées à plat.

C'est ce temps d'arrêt dans la cuisson qui les fait gonfler et les rend légères, mais encore faut-il qu'elles ne refroidissent pas entre les deux opérations, ce qui arriverait si elles étaient retirées du feu, dans une passoire, au lieu d'être jetées sur l'égouttoir.

Pommes de terre gonflées.

Il faut frire une petite quantité à la fois, sans quoi la friture ne réussit pas.

Aussitôt que les dernières pommes de terre sont retirées, il faut ajouter un morceau de graisse *froide*,

qui diminue instantanément la chaleur de la friture et l'empêche de brunir.

Ensuite on la verse dans un pot spécial, qui a été placé dans un plat contenant de l'eau froide, afin que, si la chaleur faisait éclater le pot, la graisse recueillie par l'eau froide ne fût pas perdue.

Les pommes de terre frites, étant saturées de friture, sont de digestion difficile pour les estomacs délicats.

Dans le Midi on emploie de l'huile au lieu de graisse : il faut plus de précautions pour empêcher cette friture de brunir.

Pour les topinambours, sorte de tubercules qui ressemblent beaucoup aux pommes de terre, on peut se servir de plusieurs des recettes que je viens d'indiquer : les faire *sauter* à la poêle, cuire à l'étuvée, en sauces diverses, en salade; mais il faut s'abstenir des purées, croquettes, gâteaux et autres préparations, où le légume doit être pilé, la contexture du topinambour se prêtant mal à cette opération.

J'ai encore à parler d'un légume nouveau, qui appartient aussi aux espèces dont on mange le tubercule : c'est le *crosnes*, ainsi nommé parce que le village de Crosnes (Seine-et-Oise) est le premier où il a été cultivé en France.

C'est un légume d'importation japonaise, introduit dans la culture française par divers horticulteurs. Sur le marché de Paris, le prix en est trop élevé pour les petites bourses : si j'en parle ici, c'est au point de vue des personnes qui habitent la campagne, et ont un petit jardin à leur disposition. On sème

les crosnes dès les premiers jours du printemps, dans un terrain un peu gras, et puis on ne s'en occupe plus. A la fin d'août et de septembre on s'assure de leur maturité en arrachant une plante,

Crosnes.

au bout de laquelle doivent se trouver une quantité de petits tubercules blancs ayant le volume d'une grosse noisette et la forme d'un petit coquillage.

Le grand avantage de ce légume est d'être cuit en quelques minutes et de n'exiger aucune opération préliminaire. Il suffit de le laver à l'eau tiède pour

faire tomber la terre. Ensuite on le fait sécher si on veut le conserver deux ou trois jours, ou bien on l'essuie si on l'emploie immédiatement.

La meilleure préparation pour les crosnes consiste à les faire sauter au beurre dans une poêle, pendant huit ou dix minutes, sans les recouvrir. La consistance doit rester un peu croquante.

On peut encore les préparer en sauce rousse au jus, ou en sauce blanche; mais, avant de les mettre dans la sauce, il faut les cuire à demi à la poêle. Comme on le voit, aucun légume n'est plus vite cuit et aucun ne demande moins de soins au cultivateur.

Là s'arrête l'énumération des plantes comestibles à tubercules de nos contrées. Nous verrons dans notre prochain entretien les concombres, aubergines, potirons, etc., qui rentrent tous dans la catégorie des légumes économiques.

XXXII

LES CONCOMBRES, L'AUBERGINE, LES TOMATES, L'OIGNON, L'ARTICHAUT, L'ASPERGE, LE CHAMPIGNON

Nous devons clore aujourd'hui l'énumération des légumes comestibles de nos contrées.

Dans le chapitre des hachis, et à propos du chou farci, j'ai parlé du concombre, qui se prépare aussi rempli de viande hachée et cuit au four; il n'y a donc pas lieu de s'en occuper ici, si ce n'est pour rappeler que dans tout le Midi on en mange beaucoup en salade.

Il faut alors peler finement le concombre, le couper en tranches très minces et le faire macérer pendant plusieurs heures, avec du sel et du poivre. Le sel fait rendre une forte quantité d'eau, que l'on égoutte avant d'assaisonner la salade.

Il ne faut jamais oublier que la salade de concombre est très indigeste et que les estomacs délicats doivent éviter d'en abuser. Les habitants de la campagne en mangent beaucoup, il est vrai; mais leur vie en plein air facilite la digestion des aliments les plus lourds.

En tout cas, lorsqu'on tient à la salade de concombre, il faut poivrer et vinaigrer fortement et éviter de servir au même repas d'autres aliments lourds, du chou par exemple.

Parmi les courges ou potirons, on distingue tout d'abord les jaunes à forme ronde et les ovales à chair blanche.

Les jaunes sont employés en potage et en gratin : j'ai donné les deux recettes au chapitre des potages.

Les *ovales* sont surtout employés à la campagne pour une préparation au lait très rafraîchissante. On pèle le potiron comme un concombre ; on enlève les graines qui sont à l'intérieur, on coupe la chair en petits dés que l'on fait macérer au sel pendant deux heures pour enlever l'eau.

Ensuite on les met avec un morceau de beurre dans une casserole quelconque sur un feu modéré, en ayant soin de bien couvrir. Au bout d'une demi-heure environ la cuisson est faite.

Alors on sème délicatement une cuillerée de bonne farine ; on ajoute peu à peu du lait chaud, jusqu'à ce que les morceaux de potiron soient enveloppés d'une sauce de bonne épaisseur. On laisse bouillir un moment et l'on ajoute, si l'on veut, un peu de poivre.

Il faut éviter un feu ardent, qui ferait tourner le lait : il faut aussi ajouter ce lait avec soin : sans cela, il se formerait des grumeaux.

Le potiron étant un légume à très bon marché, la préparation que je viens d'indiquer est aussi pour la campagne très économique, puisqu'il ne faut qu'une petite quantité de beurre et de lait.

C'est principalement aux habitants du Midi que je m'adresserai en parlant de l'aubergine, qui pour Paris est un légume de luxe, tandis que dans une

grande partie de la France elle est presque sans valeur. Toutefois j'espère que, grâce aux arrivages toujours plus abondants des produits du Midi, cet excellent légume ne tardera pas à devenir, même à Paris, d'un emploi économique.

Voici diverses façons d'accommoder les aubergines.

Et d'abord il est fort inutile d'enlever la pelure, qui est aussi bonne que l'intérieur, sauf pourtant lorsqu'on les prépare coupées en morceaux et sautées au beurre.

Du reste, à mon avis, cette façon de les manger est la moins bonne; je préfère de beaucoup les systèmes suivants, où le légume est simplement coupé en deux ou en trois tranches, suivant son épaisseur, et non pelé : 1° au gratin avec tomates; 2° au gratin avec farce maigre; 3° au gratin avec farce grasse; 4° au gratin avec sauce à la crème.

Pour ces quatre recettes, l'aubergine, coupée, comme je l'ai dit, dans le sens de sa longueur, en tranches d'un bon centimètre d'épaisseur, doit être macérée au sel pendant une heure au moins : le sel fait sortir l'eau, que l'on exprime en broyant chaque morceau d'aubergine.

Ensuite on fait cuire à la poêle, pas trop rapidement, pour éviter la calcination, et une fois les morceaux cuits, on les place dans un plat gratin en les recouvrant de coulis de tomates, si l'on veut des aubergines aux tomates.

On met cuire au four pendant une demi-heure environ, et avant de servir on enlève la graisse ou le beurre qui doivent surnager.

On peut également, au lieu de coulis, mettre des tranches de tomates cuites à la poêle en même temps que les aubergines.

La farce maigre de la deuxième recette se fait ainsi : on coupe à cru des feuilles de poirée, d'oseille, de persil, d'épinards, que l'on fait cuire avec un peu de beurre fondu, dans une casserole quelconque : on ajoute un anchois salé (ou une sardine), bien haché, et un peu de tomate.

Lorsque ce mélange est bien fondu par la cuisson, on en recouvre chaque tranche d'aubergine et l'on fait cuire pendant trois quarts d'heure ou une heure à four modéré.

Pour la troisième recette, à farce grasse, on emploie un hachis préparé comme si l'on voulait farcir un chou. Il faut seulement trente minutes de four.

Enfin, pour le gratin avec sauce à la crème, on remplace la farce par une couche de bonne sauce à la crème, que l'on évite de faire tourner en ayant soin que le four soit très doux.

Quelle que soit la recette choisie, les aubergines gagnent à être réchauffées, pourvu, bien entendu, que le four ne soit pas trop chaud.

Quelques personnes recouvrent les diverses farces de chapelure de pain. Je crois m'être déjà expliquée sur l'emploi de la chapelure, que je n'apprécie pas, et qui a surtout l'inconvénient d'absorber le jus des substances qu'elle recouvre.

Quand on achète des aubergines, il faut s'assurer qu'elles sont fraîches, ce qui est indiqué par la cou-

leur plus ou moins verte de la tige, et choisir celles qui ont une belle teinte violet foncé, qui marque la maturité : les plus petites sont les meilleures.

En somme, et dans les pays où ce légume est à bas prix, il est avantageux de le faire entrer fréquemment dans la composition des repas, car il est à la fois nutritif, de facile digestion et ne demande pas trop de temps. De plus, toutes les graisses sont bonnes pour cuire les aubergines; la préparation à la crème exige seule du beurre.

Les tomates farcies ont été déjà indiquées, en même temps que les choux et concombres farcis. J'ai donné aussi une bonne recette pour le coulis de tomates, mais je crois avoir oublié les tomates au beurre, qui, du reste, sont d'une préparation facile et rapide.

On les coupe en deux dans le sens de l'épaisseur, et on les fait cuire rapidement à la poêle ou à la casserole, avec un peu de beurre fondu ou de graisse quelconque, pourvu que cette graisse soit très fraîche. Il suffit de quinze minutes, mais on peut, en diminuant le feu, faire attendre très longtemps au chaud les tomates ainsi préparées. Il est bien entendu qu'avant de les mettre à la poêle il faut les faire dessaler pour exprimer l'eau qu'elles rendent.

Tomate coupée en deux.

Les tomates crues, coupées en très petits morceaux, sont excellentes assaisonnées à l'huile et au vinaigre et mélangées à toute espèce de salade crue ou cuite.

L'oignon, que j'ai oublié parmi les légumes comestibles, a un goût trop caractéristique pour être d'un emploi fréquent en cuisine; il est, en outre, antipathique à un très grand nombre d'estomacs; mais quand on l'aime et qu'on le supporte, il peut être employé soit en garniture, soit seul.

Pour les garnitures, on se sert de petits oignons, que l'on fait roussir au beurre lorsqu'ils doivent entourer une viande également roussie, ou que l'on fait cuire *à blanc* lorsqu'il est question d'une sauce blanche. Dans ce dernier cas, il suffit d'éplucher les oignons et de les jeter crus dans la sauce pendant une demi-heure.

Ce qu'on appelle le *miroton* n'est pas autre chose qu'un mélange de viande cuite et d'oignons coupés en tranches, le tout sauté à la poêle. On utilise ainsi des restes de bœuf ou de mouton; mais de tous les apprêts qui comportent de l'oignon, le miroton est certainement le plus indigeste.

Dans le Midi on récolte de gros oignons dont le goût est peu accentué et on les emploie souvent farcis. Il suffit de se reporter aux autres légumes farcis, mais il n'est pas nécessaire de les faire cuire avant de les garnir. La farce à la viande est préférable.

Je m'aperçois que l'oignon n'a pas été seul oublié, et que j'ai également passé sous silence la racine des salsifis; mais c'est un légume long à préparer et jamais économique.

A Paris, la botte de salsifis, qui donne un bien petit plat, ne descend guère au-dessous de 40 cen-

times, et, de plus, il faut beaucoup de beurre pour les accommoder. — Voici cependant, si l'on y tient, la façon de préparer les salsifis.

On commence par enlever, en raclant avec un couteau, la peau noire qui entoure la racine. On jette à mesure les morceaux de salsifis dans une eau froide légèrement vinaigrée, pour éviter le noircissement. Ensuite on les cuit à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres, car c'est un légume qui n'achève pas de se cuire dans la sauce ou dans le beurre. Une fois cuits, on les égoutte, et l'on peut, au choix, les servir frits au beurre, ou dans une sauce blanche, ou dans une sauce rousse.

Mais, je le redis encore, le résultat obtenu ne compense pas la peine prise par la ménagère, et la dépense n'est pas justifiée par la valeur nutritive que peut apporter dans un repas simple un plat de salsifis.

Il nous reste à parler de deux légumes de luxe, les asperges et les artichauts.

Dans l'asperge, ce n'est ni la racine, ni la feuille, ni la fleur qui est comestible, mais la plante elle-même, que l'on mange au moment où elle sort de terre et avant son développement. A Paris, et même à la campagne, c'est toujours un légume cher, mais, à cause de ses propriétés médicales et nutritives, de son goût fin et délicat, la ménagère la plus économe doit parfois en servir sur sa table, particulièrement pour les convalescents et les estomacs faibles.

Il n'est pas nécessaire de choisir les bottes de grosses asperges; les petites sont aussi bonnes.

Dans le Midi on fait simplement cuire les asperges à l'eau salée, après les avoir lavées. Mais à Paris et dans tout le nord de la France il faut d'abord les racler avec un couteau; si l'on négligeait cette opération, l'asperge aurait un désagréable goût d'amertume.

La cuisson des asperges est rapide et demande de la surveillance, car trop cuites elles tombent en bouillie.

On les mange chaudes ou froides à volonté. Quand elles sont chaudes, il faut les servir avec une sauce blanche, au lait ou au beurre, ou avec une sauce poulette. Quand elles sont froides, on les mange tout simplement à l'huile et au vinaigre.

Si l'on a un petit reste de deux ou trois asperges, on coupera en petits morceaux la partie tendre et on les mettra dans une omelette ou des œufs brouillés.

Pour ces deux préparations, il faut se souvenir que les morceaux d'asperges ne doivent pas être plongés dans le beurre chaud, mais simplement dans les œufs, cassés au moment de les battre : c'est le seul moyen de conserver intact le parfum de l'asperge.

L'espèce dite *violette d'Argenteuil* est une des meilleures parmi celles qu'on vend à Paris : la moins bonne est la blanche. La verte, quand elle est jeune et tendre, est excellente aussi.

L'eau dans laquelle on a fait cuire des asperges ne doit jamais être jetée; en y ajoutant des légumes, on en fait une excellente soupe.

Dans l'artichaut, c'est la fleur qui est comestible. Depuis quelques années, les arrivages des légumes

du Midi sont si abondants à Paris qu'à dater du mois de mars, et jusqu'en été, on peut se procurer de bons petits artichauts à assez bon marché ; il est bien entendu que je ne parle pas ici de ceux qui se vendent 30 ou 35 centimes la pièce.

L'artichaut se mange de cinq façons différentes : 1° cru ; 2° bouilli en salade ; 3° farci ; 4° en sauce ou à la lyonnaise ; 5° cuit au beurre.

Pour l'artichaut cru, la seule condition est qu'il soit tendre, ce qui se reconnaît en cassant la feuille. On fait surtout bouillir, et à l'eau salée, celui qui est gros et un peu dur.

Avant de préparer l'artichaut farci, il faut enlever le *foin* (ou fleurs non épanouies), qui est à l'intérieur. On écarte légèrement les feuilles, entre lesquelles on introduit le manche d'une cuillère qui, fortement retourné, doit amener le foin au dehors. Après cela on plonge les artichauts dans l'eau bouillante, on les égoutte, on les remplit d'une bonne farce à la viande (analogue à celle du chou farci), et on les met cuire pendant une heure environ dans une casserole à l'étuvée, en ajoutant, si l'on veut, un peu de jus.

Vers la fin de la cuisson il faut découvrir la casserole, pour que les artichauts prennent bonne couleur. On les sert avec leur jus ou avec une sauce.

Cette recette, avec de légères modifications, est désignée, dans quelques livres de cuisine, sous le nom de *barigoule*.

Les artichauts à la lyonnaise se préparent ainsi qu'il suit. On fait une bonne sauce rousse, au bouillon ou au jus, et l'on y fait cuire pendant une heure

les artichauts, coupés en quatre ou en deux suivant leur grosseur. Il faut d'abord enlever le foin et les passer à l'eau bouillante.

Enfin, pour les artichauts au beurre, il faut les prendre petits et tendres, enlever le foin, les passer à l'eau bouillante, et les mettre tout simplement dans une casserole avec du beurre fondu et du beurre frais, sur un feu modéré, pendant une heure environ. On les retourne de temps en temps et on jette quelques cuillerées d'eau destinées à former le jus.

Cette recette si simple est une des meilleures, à la condition que les artichauts soient tendres.

De même que presque tous les légumes, les artichauts sont très bons réchauffés.

En terminant la série des légumes, je dirai quelques mots des champignons, qui pourtant n'en sont pas, à proprement parler. Si je ne m'adressais qu'à des Parisiennes, j'aurais très peu de chose à dire, car à Paris on ne connaît guère que le champignon de couche, qui se vend en toute saison, et toujours à un prix assez élevé. La seule indication à donner, c'est de le choisir blanc et de moyenne grosseur.

Champignon de couche.

Avant de parler des nombreuses espèces qu'on trouve dans les montagnes, je dois signaler le danger extrême que l'on court en mangeant des champignons.

Tout le monde sait qu'il y en a un très grand nombre de vénéneux et que ce genre d'empoisonnement est presque toujours mortel. Je pourrais raconter de trop nombreuses histoires dans chacune

desquelles plusieurs personnes ont payé de leur vie leur imprudence.

D'après un préjugé trop répandu, on croit reconnaître les bons champignons d'avec les mauvais à la trace noire que ces derniers laissent sur l'argenterie. Or j'ai essayé de ce moyen avec de faux mousserons, et l'argent est resté blanc, tandis qu'à l'épreuve contraire, d'excellents bolets ont noirci la cuillère.

Je pose en principe qu'une maîtresse de maison ne *doit jamais* laisser employer de champignons sans les voir elle-même et s'assurer qu'ils sont bons.

C'est principalement en automne que les champignons sortent de terre. Voici quelques types des meilleurs : 1° le cèpe ou bolet; 2° la girolle; 3° le mousseron; 4° le vineux ou champignon des prés; 5° l'oronge; 6° le *muscat*, *vertillon* ou *coucoumelle*; 7° la langue-de-bœuf; 8° le champignon des pins, le noir et le jaune. Je bornerai là mon énumération, sans parler de quelques espèces inférieures, qui ne valent pas la peine d'être utilisées en cuisine.

Le *cèpe*, suivant le nom parisien, ou *bolet*, suivant le nom campagnard, est certainement le plus abondant de tous les champignons, et un des meilleurs. De plus, il est facile à distinguer, parce que le seul qui lui ressemble parmi les vénéneux est très reconnaissable à la couleur bleue qu'il prend dès qu'on le coupe. Le bolet coupé en tranches et exposé au soleil sèche parfaitement, et les faux bolets se pourrissent au lieu de sécher.

Cèpe.

Voici la meilleure façon de préparer ces excellents champignons :

On commence par les laver; on les coupe en tranches fines (en rejetant les parties trop avancées); ensuite on les fait cuire à la poêle, avec une bonne quantité de beurre. Pour deux livres de bolets il faut deux cuillerées de beurre. On recouvre la poêle, et la cuisson doit s'opérer lentement.

Au bout de vingt à vingt-cinq minutes, l'eau qui avait été rendue par les champignons au premier contact de la chaleur s'évapore, le beurre revient à la surface, et les champignons roussissent et deviennent un peu croustillants; un peu de jus de tomate va très bien dans cette préparation.

Quand les bolets sont un peu gros, ils sont excellents farcis avec la farce maigre des aubergines et cuits au four en arrosant beaucoup. Très bons aussi dans une sauce à la crème, mais après avoir déjà été cuits au beurre. Enfin on peut s'en servir comme garniture autour du bœuf et du veau braisés, et les mélanger avec des restes de viande cuite en sauce.

De tous les champignons, le bolet est celui qui se sèche le mieux, et dans les pays où il est abondant, le commerce des champignons secs est très important. Le séchage se fait de la façon suivante : après les avoir essuyés et coupés, on les étend sur des claies exposées au soleil; mais comme le séchage demande plusieurs jours pour être complet, il faut chaque soir rentrer les claies à la maison pour les mettre à l'abri de l'humidité.

Quand les champignons sont très secs, on les

enferme dans des boîtes de fer-blanc et on les tient dans un endroit à la fois sec et froid. Pour les utiliser, il suffit de les faire tremper un quart d'heure dans l'eau froide et on les emploie comme garniture, sans les faire cuire.

Secs ou frais, les bolets sont bons dans l'omelette.

La *girolle*, qui est maintenant très abondante sur le marché de Paris, est d'un jaune orange très vif, et comme il n'y a pas de *fausse girolle*, on peut en acheter sans craindre les accidents. C'est un champignon assez parfumé, mais qui reste toujours un peu dur : son meilleur emploi est comme garniture ou dans l'omelette.

Girolles.

Le *mousseron* est un des plus dangereux, à cause de la ressemblance presque parfaite du *faux mousseron*; tous les deux sont de la même couleur chamois clair, tous les deux sont feuilletés en dessous, et ressemblent à de petits parapluies ouverts. La seule différence est dans la grosseur de la tige, plus mince dans la bonne espèce, dans une sorte de petite pointe qui surmonte le chapeau du mousseron vénéneux, et enfin dans l'odeur, qui n'est pas tout à fait la même. Mais ces distinctions sont si subtiles qu'il vaut mieux renoncer à cette espèce de champignon.

Le *vineux* ou champignon des prés est, au contraire, parfaitement sûr : il n'y en a pas de faux. Toutefois il faut éviter de cueillir ceux qui sont trop faits; pour qu'ils soient bons, l'extérieur doit être blanc et le dessous feuilleté d'un rose tirant sur la couleur du vin. Le vineux est très bon cuit au beurre,

en sauce à la crème et en omelette. Il cuit très rapidement.

L'*oronge* est une des meilleures espèces, et pourtant je n'ose qu'à peine en conseiller l'emploi, à cause des cas d'empoisonnement dont j'ai été témoin.

Oronge.

Il semble, quand on connaît la véritable oronge et la fausse, que la confusion soit impossible. La véritable est d'un beau jaune orange, feuilletée de la même couleur en dessous. La fausse est d'une couleur beaucoup plus foncée; elle a de petites taches blanches; enfin elle est feuilletée de blanc en dessous.

Mais il arrive parfois que ces taches disparaissent sur une oronge un peu avancée, que la couleur blanche des feuillets se ternit, et qu'alors on prend une fausse oronge pour une véritable. C'est donc une des espèces qui exigent l'examen le plus attentif.

L'oronge est bonne sautée au beurre, et gratinée au four avec une bonne sauce à la crème.

Le *muscat*, *vertillon* ou *coucoumelle* est un grand champignon qui a la forme d'un parapluie, de couleur gris roussâtre, feuilleté de même en dessous; il est excellent cuit au beurre.

Langue-de-bœuf.

La *langue-de-bœuf* est de contexture dure, ressemblant beaucoup à celle du navet. C'est un champignon de couleur gris foncé, très bas sur tige et dont le dessous est granulé comme une langue de bœuf; il est

bon en sauce et après avoir cuit très longtemps. Le champignon des pins est un petit parasol noirâtre ou jaune citron; deux variétés de la même espèce. Le goût en est peu relevé; les habitants des campagnes le préparent souvent mélangé avec des pommes de terre : c'est, en somme, un pauvre régal.

Le bolet, la girolle, la langue-de-bœuf poussent dans les bois de pins ou de châtaigniers, le mousseron au bord des talus, le vineux dans les prés, l'oronge sous les châtaigniers, le muscat dans les champs de pommes de terre, et les petits noirs et jaunes sous les pins.

En terminant cette longue énumération, je ne dois pas oublier de mentionner le meilleur de tous les champignons, la morille, très abondante dans les environs de Paris et qui pousse généralement au printemps.

Morille.

On ne court aucun danger en cueillant des morilles : il n'y en a pas de fausses; mais si l'on n'a pas la chance d'en rapporter des promenades à Clamart, Meudon et autres lieux, il ne faut pas songer à en acheter, à cause de leur prix, qui devient chaque année plus élevé.

Autrefois on donnait à la morille le surnom de *truffe du pauvre*. Ces temps-là sont loin de nous, et la morille est devenue un aliment de luxe presque à l'égal de la truffe.

Notre prochain entretien aura pour sujet la pâtisserie, au moins sous quelques-unes de ses formes, les plus simples à exécuter et les plus économiques.

XXXIII

LA PATISSERIE : VOL-AU-VENT, QUENELLES, ETC.

La petite étude de cuisine que nous avons faite précédemment suffira amplement à la ménagère qui veut tenir sa maison avec une stricte économie, tout en donnant à sa famille une bonne nourriture. Il sera facile de varier les repas, de varier aussi la façon de préparer les mêmes aliments, car pour chaque chose nous avons plusieurs recettes.

Les ménagères simples sont souvent trop occupées pour avoir le temps de combiner chaque jour, d'une façon raisonnée, les repas qu'il leur faut préparer à la hâte. Je les engage à organiser à l'avance, chaque dimanche, leurs menus de la semaine.

Il est bien entendu que ces menus devront souvent être modifiés, suivant que les restes du jour précédent seront plus ou moins abondants, ou bien suivant les occasions d'emplettes économiques.

J'arrive aujourd'hui à la partie qui constitue un peu de luxe et de superflu dans les repas, c'est-à-dire la pâtisserie, les compotes, les confitures et les fruits.

Je n'ai pas la prétention de faire un vrai cours de pâtisserie, qui ne serait ici nullement à sa place. Je

me bornerai à donner un petit nombre de recettes faciles à exécuter et peu coûteuses, et je suis sûre que, lorsque nos lectrices les auront essayées, elles prendront plaisir à se créer ainsi de petites ressources pour les goûters des enfants le dimanche et le jeudi.

La pâtisserie ne doit entrer dans l'alimentation journalière qu'à l'état d'exception, et il n'est pas bon que les enfants prennent l'habitude d'acheter souvent des gâteaux; c'est une nourriture à la fois lourde et peu réparatrice, qui fatigue l'estomac et donne très vite le dégoût des aliments habituels.

Le commerce de l'épicerie comprend maintenant, jusque dans les villages les plus reculés, une grande variété de gâteaux secs, que l'on est souvent tenté d'acheter. Je crois que c'est un mauvais emploi de son argent : ces gâteaux, à si bon marché, sont fabriqués forcément avec des denrées de qualité inférieure, et par suite doublement indigestes.

Les biscuits légers ou les biscuits de Reims, fabriqués avec un mélange de bonne farine, de blancs d'œufs et de sucre, sont les seuls que je conseillerai, soit pour les convalescents, soit pour les jeunes enfants.

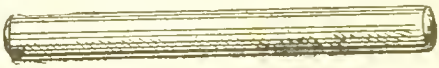
Nous diviserons la pâtisserie en deux catégories : 1° la pâtisserie salée, qui est servie dans le corps du repas, comme aliment solide; 2° la pâtisserie de dessert, souvent un peu sucrée, et qui est toujours un objet de luxe.

La pâte salée est surtout employée pour les pâtés chauds ou froids, et elle se divise en deux variétés : la *pâte brisée* et la *pâte feuilletée*.

Ces désignations suffisent pour faire comprendre la différence : la pâte brisée est plus économique, parce qu'elle exige beaucoup moins de beurre.

Voici comment on la confectionne : on dispose dans une terrine solide sept ou huit poignées de bonne farine, en laissant une sorte de puits ou de trou au milieu. Dans ce trou, on met une bonne pincée de sel, une cuillerée d'eau-de-vie et le blanc d'un œuf (le jaune est réservé). Ensuite on verse peu à peu un ou deux verres d'eau, ni chaude ni froide. On remue d'abord le mélange avec une cuillère de bois, et lorsque la pâte a pris consistance, on se sert de la main droite pour la manier, en ajoutant de la farine jusqu'à ce qu'elle soit assez ferme.

On enlève alors de la terrine le morceau de pâte,



Rouleau.

que l'on étend sur une planche à l'aide d'un rouleau de bois.

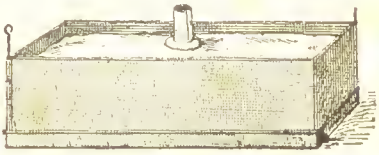
Sur cette couche de pâte on étend par fragments du beurre de bonne qualité. On roule la pâte sur ce beurre, on l'étend de nouveau et l'on y remet du beurre.

Cette opération doit se faire trois fois; après quoi, tout en faisant absorber encore de la farine à la masse de pâte, on l'étend une dernière fois, à l'épaisseur d'un centimètre, et on l'emploie soit pour un pâté froid, soit pour une timbale, soit pour des *rissoles*.

Si l'on veut faire un pâté froid, il est bon d'avoir un moule en fer-blanc (et de préférence un moule

qui se démonte). On garnit ce moule d'une couche de pâte bien égale d'épaisseur, et on remplit la pâte avec des bandes de viande, veau, jambon, lièvre, lapin et quelques bandes de lard. Le moule étant rempli, on le recouvre avec une épaisseur de pâte, sur laquelle on ramène en festons les bords de la pâte extérieure.

Il faut coller avec de l'eau froide les deux feuilles ensemble. On doit aussi pratiquer au milieu du couvercle de pâte une incision dans laquelle on introduit un petit rouleau de carton ouvert aux deux extrémités. Ce rouleau sert de *cheminée* au pâté et laisse échapper la vapeur produite par la cuisson. Si cette vapeur restait à l'intérieur du pâté, elle le rendrait mou.



Pâté avec cheminée.

Enfin, on passe légèrement sur l'extérieur du couvercle un pinceau imbibé de jaune d'œuf mélangé d'eau, et on fait cuire le pâté pendant trois heures environ s'il est de grosseur moyenne, et plus longtemps s'il est très gros.

Le four doit être assez chaud et d'une chaleur soutenue pendant toute la durée de la cuisson.

Lorsque le pâté est cuit, il faut le laisser refroidir dans son moule, et ensuite introduire dans l'intérieur, autant qu'il en peut entrer, de la gelée de viande presque refroidie. On se sert pour cette opération d'un entonnoir introduit dans la cheminée de carton.

Cette gelée est faite avec les débris de la viande, un morceau de jarret de veau ou de porc, ou un pied, qu'on fait bouillir pendant quatre heures, après l'avoir fait roussir, et elle doit être assez fortement assaisonnée.

La viande qui sert à remplir le pâté doit être coupée en bandes d'environ un centimètre carré, que l'on fait macérer pendant douze ou quinze heures dans un quart de verre d'eau-de-vie avec sel, poivre, etc. Il faut donc la préparer la veille du jour où l'on veut faire son pâté, qui ne devra être servi que vingt-quatre heures après avoir été garni de gelée.

Pour que cette gelée soit très solide, il faut placer le pâté dans un endroit très froid.

Je n'ai pas besoin de dire que c'est une préparation d'hiver et non d'été.

En hiver, quand il gèle, on peut garder un pâté entamé pendant quatre ou cinq jours et même au delà si l'on a bien soin de ne pas l'oublier, après les repas, dans une pièce chauffée.

Pour que la croûte du pâté soit bonne, croquante et légère à la fois, il faut que le beurre ne soit ni trop mou, ni trop dur. Lorsque la saison est un peu chaude, on doit travailler sa pâte dans un endroit froid. Lorsqu'il fait froid, au contraire, il faut attendrir le beurre en le pilant dans un mortier, mais jamais en l'approchant du feu, car le beurre chauffé durcit la pâte. Il est essentiel aussi que le pâté soit mis au four aussitôt achevé : si on le faisait attendre, il cuirait mal.

La *pâte brisée*, dont je viens de parler, s'emploie également pour les *timbales*. On garnit une casserole avec une couche d'un centimètre d'épaisseur; on remplit le vide avec du macaroni, déjà accommodé en sauce et mélangé de champignons; on met un couvercle de pâte et l'on fait cuire au four pendant une heure environ.

La timbale peut aussi se faire d'une autre manière, que voici. On fait cuire la pâte seule, et, pour que la forme se conserve, on remplit son moule, déjà garni de pâte, avec des tampons de papier blanc, que l'on enlève aussitôt que la cuisson est achevée. On retire alors du moule la croûte de timbale et on la remplit soit de macaroni, soit d'un ragoût de poulet ou de lapin, soit de morceaux de poisson en sauce.

Enfin, la pâte brisée sert à faire des *rissoles*, sortes de petits pâtés économiques, pour lesquels on utilise des restes de viande en hachis.

La pâte est d'abord étendue et roulée plus mince que pour le pâté; on coupe des ronds de la grandeur d'une soucoupe à café. Dans le milieu on place une cuillerée de bonne farce de viande; on replie une des moitiés du rond sur l'autre, en collant les bords avec de l'eau froide, on passe le pinceau imbibé de jaune d'œuf (ce qu'on appelle *dorer*) et l'on fait cuire une demi-heure à four modéré.

Une excellente variante pour les rissoles consiste à remplacer la viande par une moitié d'anchois conservés au sel. Dans ce cas on donne à la pâte une forme étroite et allongée ; il faut aussi dorer le dessus des rissoles.

Si l'on a trop de pâte pour la farce, on peut garnir les rissoles avec de la marmelade de fruits quelconques, ou encore avec des morceaux de pommes crues, de poires, de prunes, d'abricots; mais le fruit frais exige un peu de sucre, pour combattre l'acidité développée par la cuisson.

Les poires et les pommes doivent être pelées, les abricots et les prunes débarrassés de leurs noyaux. Le gâteau populaire connu sous le nom de *chausson aux pommes* a beaucoup d'analogie avec ce que je viens d'appeler *rissoles aux fruits*.

Enfin, la pâte brisée s'emploie également pour faire des tartes économiques, garnies de pommes, de marmelade, etc.; mais ce n'est point la pâte classique de la tarte, dont je parlerai en son lieu.

La *pâte feuilletée* est surtout appliquée au *vol-au-vent* et aux galettes. Elle est coûteuse et difficile à bien réussir. Pour être bonne, il faut qu'elle soit légère, soufflée et divisée en une quantité de feuilles minces (d'où lui vient son nom).

On commence presque comme pour la pâte brisée. Dans une terrine profonde on fait un *puits* de farine dans lequel on verse peu à peu la quantité d'eau tiède nécessaire pour obtenir ce qu'on désire de pâte. Il faut une pincée de sel et une cuillerée à café d'eau-de-vie.

Le mélange doit être fait en entier avec la main, et très rapidement. La pâte feuilletée doit absorber moins de farine que la pâte brisée et rester de contexture plus molle.

Quand le pétrissage est achevé, on réunit la pâte

en une boule; on la recouvre d'un linge blanc, et on la laisse reposer environ trois quarts d'heure. Au bout de ce temps on l'étend sur la planche à l'aide du rouleau, à une épaisseur d'un centimètre et demi; on la recouvre d'une mince couche de beurre frais; on la ploie en quatre; on l'étend encore deux fois sur la planche avec une seconde et une troisième couche de beurre. Il faut une quantité de beurre équivalente à la moitié du poids de la pâte.

Quand le beurre est bien incorporé dans la pâte, on étend encore celle-ci deux fois avec le rouleau, après quoi on la coupe à la grandeur nécessaire pour un vol-au-vent.

Sur cette première feuille de pâte on colle, à l'aide d'un peu d'eau, une seconde feuille qui a été découpée à l'intérieur de façon à former une couronne, et enfin un couvercle, qu'il vaut mieux cuire à part.

Il faut vingt-cinq ou trente minutes d'un four assez chaud pour cuire le vol-au-vent. On a eu soin de dorer le couvercle et les bords extérieurs avec du jaune d'œuf mélangé d'eau.

Lorsque la cuisson est achevée, la pâte doit avoir quatre fois son épaisseur primitive. On enlève toute la partie mal cuite de l'intérieur et on garnit le vol-au-vent soit avec des quenelles, soit avec un salmis de petit gibier, soit avec une brandade de morue.

Mais ce n'est pas un plat économique, et il faut y consacrer beaucoup de temps. Il est plus simple, si l'on tient à un vol-au-vent, de se procurer chez

un pâtissier une croûte toute faite, que l'on garnira chez soi.

On emploie aussi la pâte feuilletée pour faire des galettes qui se mangent chaudes.

On coupe simplement un rond de pâte, sur lequel on trace des lignes ornementales et que l'on dore au jaune d'œuf : vingt-cinq ou trente minutes de four suffisent pour une galette.

Quelques personnes se servent encore de pâte feuilletée pour faire des tartes; je préfère la pâte brisée, et surtout une pâte spéciale que j'indiquerai plus loin.

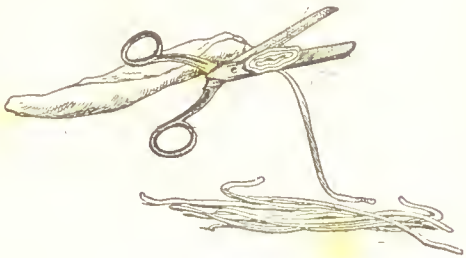
En somme, la pâte feuilletée est un aliment lourd et indigeste, d'abord parce qu'elle est peu cuite, et ensuite parce qu'elle contient une forte quantité de beurre.

Avant de passer aux tartes et petits gâteaux de différentes sortes, qui peuvent servir au dessert et aux goûters des enfants, je veux donner la recette des *nouilles*. C'est une sorte de pâte ressemblant beaucoup au macaroni, et que l'on prépare de la même façon.

A la ville, les nouilles se vendent fraîches ; mais à la campagne on n'en trouve pas, et, de plus, celles qu'on fait à la maison sont plus économiques et toujours meilleures, parce que les fabricants se servent souvent, au lieu d'œufs, d'une teinture jaune quelconque.

On prend une livre de farine, six œufs et une tasse à thé de lait tiède. On mélange les œufs et le lait avec un peu de sel, en battant fortement. Ensuite on

se sert de ce liquide pour délayer peu à peu la farine, jusqu'à ce qu'on ait obtenu une pâte de bonne consistance, ni trop molle, ni trop dure. On forme de petites boules de la grosseur d'un œuf, que l'on étend, à l'aide du rouleau, jusqu'à l'épaisseur d'une pièce de vingt sous.



Nouilles.

Ces boules ainsi étendues ont la dimension d'un plat ou d'une assiette. On les place sur des serviettes saupoudrées de farine, on les retourne souvent et on les laisse sécher, pendant deux ou trois heures, dans une chambre ni chaude, ni froide.

Au bout de ce temps on roule, comme une feuille de papier, chaque rond de pâte; on coupe avec des ciseaux en fins rubans d'un demi-centimètre de largeur et on fait cuire sept ou huit minutes à l'eau bouillante salée.

On fait égoutter les nouilles dans une passoire et on les sert avec un peu de beurre frais à peine fondu.

Certaines personnes les font *gratiner* au four, avec ou sans fromage, comme le macaroni, ou bien les servent dans une sauce rousse ou blanche. Ces différentes préparations sont bonnes.

Les nouilles peuvent être réchauffées. En Allemagne et en Alsace, où l'on en mange beaucoup,

on les sert souvent comme garniture de la viande bouillie. La quantité de six œufs, que j'ai indiquée, donne facilement un plat pour dix personnes. C'est assez vite fait, et la ménagère trop occupée dans la semaine pour faire des préparations un peu compliquées peut, le dimanche matin, sans perdre beaucoup de temps, pétrir un bon plat de nouilles.

La quantité d'œufs et de lait qui entrent dans cette pâte en fait un aliment assez nourrissant et que les enfants aiment généralement.

Je ne parlerai pas des pâtes avec lesquelles on fabrique (en Angleterre surtout) certains puddings bouillis, mélangés de confitures et de fruits. C'est horriblement indigeste.

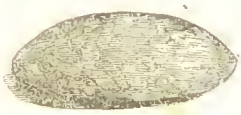
En terminant le chapitre des pâtes salées, je veux indiquer la manière de faire les *quenelles*, dont j'ai dit un mot à propos des garnitures de vol-au-vent.

Les quenelles sont quelquefois indiquées pour la nourriture des convalescents, et comme les pâtissiers et les cuisiniers les vendent horriblement cher, je crois qu'il est utile à une mère de famille de connaître cette recette.

On emploie du poisson ou de la viande blanche, poulet, lapin ou veau : le poisson est de beaucoup préférable. Il faut d'abord faire une sauce blanche assez épaisse, très liée et que l'on bat beaucoup en la sortant du feu. On la laisse reposer un moment, et pendant ce temps on pile, dans un mortier de pierre ou de marbre, environ 50 grammes de chair

crue (poisson ou viande) bien épluchée. Quand on a bien pilé, on ajoute peu à peu deux ou trois cuillerées de la sauce refroidie et deux ou trois œufs crus, en pilant toujours, jusqu'à ce que le mélange soit absolument parfait. Cette sorte de pâte doit être très molle; elle est assez battue quand elle se détache du mortier.

On l'étend alors en rouleaux, de l'épaisseur de petites saucisses, sur une planche saupoudrée de farine; on roule légèrement avec les doigts et on coupe des morceaux de 5 ou 6 centimètres, qui forment les quenelles.


Quenelle.

Il faut avoir sur le feu une grande casserole pleine d'eau salée bouillante. On jette les quenelles une à une et légèrement dans cette eau bouillante, et lorsque, après être tombées au fond, elles reviennent à la surface de l'eau et surnagent, il faut les enlever délicatement et les mettre sécher sur une assiette, où on les prendra quand on voudra les accommoder en sauce.

Je répète que cette préparation, qui est vendue si cher chez les pâtissiers, ne revient qu'à quelques sous lorsqu'elle est faite à la maison; mais la main-d'œuvre est coûteuse à cause du temps très long nécessaire pour la confection du plat. Il faut battre la pâte pendant trois quarts d'heure, et il faut bien une demi-heure pour former, tailler et cuire à l'eau les quenelles.

La dernière opération s'appelle *pocher*. Il faut une grande quantité d'eau, afin que la chaleur du liquide

soit assez vive pour *saisir* les quenelles, qui sans cela s'effrittent et s'écrasent.

C'est une nourriture des plus légères et, comme telle, excellente pour les estomacs délicats. Quand on veut *corser* la contexture des quenelles, on mélange un peu de moelle de bœuf avec la chair du poisson.

XXXIV

GATEAUX — TARTES — PUDDINGS

Les tartes de diverses espèces doivent occuper la première place parmi les gâteaux dont je vais donner les recettes.

J'ai déjà dit qu'on peut faire des tartes avec la pâte brisée, garnie de fruits ou de confitures; mais, à moins qu'on ne veuille utiliser des débris de pâte restés après la confection d'un pâté froid, il est préférable d'employer la pâte suivante, plus rapidement confectionnée et plus économique, parce qu'elle demande moins de beurre.

On met dans une terrine ou un saladier environ une demi-livre de bonne farine; on fait un *puits* au milieu, et dans ce puits on introduit un morceau de beurre gros comme un œuf, une pincée de sel, et à volonté une cuillerée d'eau-de-vie. Ensuite on écrase le beurre et on le fait fondre peu à peu, en versant dessus un verre de lait très légèrement sucré.

Ce travail se fait avec la main droite, en incorporant peu à peu la farine. Lorsque le mélange est achevé, la pâte doit être de contexture molle et élastique.

Après l'avoir roulée deux fois, on l'étend sur la planche saupoudrée de farine à l'épaisseur d'un cen-

timètre, et l'on taille la tarte à la grandeur qu'on veut.

Les morceaux de pâte restants sont de nouveau pétris et roulés; mais, cette fois, la pâte doit être beaucoup plus mince.

Avec une roulette, appelée *vidale*, ou simplement avec un couteau, on coupe des bandes de la largeur d'un centimètre et demi. On étend alors sur la tarte une couche de marmelade de pommes, ou de prunes, ou de pêches, etc., et l'on recouvre avec les bandes qu'on vient de tailler, en formant des carrés ou losanges. L'extrémité de chaque bande doit être mouillée légèrement, afin qu'elle se colle sur la pâte de dessous.

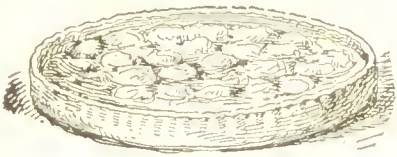
Vidale.

Quand on a croisé toutes ces bandes, on passe le doigt mouillé ou un pinceau tout autour de la tarte et l'on colle une dernière bande, qui sert à cacher les irrégularités du bord. Enfin, on dore tout le dessus avec un mélange d'eau et de jaune d'œuf. Il faut très peu d'œuf, car il durcit la pâte, et comme il est inutile de sacrifier un œuf (surtout lorsqu'ils sont chers), on prend simplement une demi-cuillerée à café de jaune, dans un œuf cassé. que l'on utilise ensuite en le faisant cuire.

La tarte achevée doit cuire pendant trois quarts d'heure dans un four assez chaud. Il faut également trois quarts d'heure pour pétrir, découper et achever la préparation de la tarte. Ce sera donc, pour la ménagère occupée, un travail réservé au jeudi ou au dimanche matin.

Quelques personnes emploient le fruit cru, mais le jus rendu durcit et cire la pâte, et comme il faut mettre une couche de sucre sur le fruit, ce n'est pas plus économique.

Il vaut mieux employer les marmelades refroidies que chaudes, toujours pour éviter de durcir la pâte. La marmelade de pommes est la plus commode, parce qu'elle est moins liquide que celle de prunes, d'abricots ou de pêches; de plus, il y faut beaucoup moins de sucre.



Tarte.

Dans les pays de montagnes, où pousse l'airelle ou myrtille, on peut faire de la marmelade avec ce fruit, qui est doublement économique, d'abord par son prix d'achat (5 centimes la livre), ensuite parce qu'il est naturellement sucré et demande très peu de sucre.

Les tartes à l'airelle, au cassis, sont très bonnes. Les meilleures sont celles que l'on garnit de cerises, d'abricots ou de fraises.

Les cerises et les abricots sont cuits à l'avance; on ne met que le fruit sur la pâte et l'on réserve le sirop restant pour l'ajouter, lorsque la tarte est cuite, dans les intervalles des carreaux.

Les fraises, qui s'écrasent si facilement, sont ajoutées, avec un sirop, sur une tarte déjà cuite. Mais, dans ce dernier cas, la tarte n'est qu'une épaisseur de pâte avec rebord et sans aucune bande.

Je n'ai pas besoin de dire que ces dernières espèces de tartes sont assez coûteuses, longues à exécuter et, en somme, ne peuvent faire partie de nos modestes menus. Je n'en ai parlé que parce que je crois utile à une femme qui sait faire la cuisine de connaître, au moins en théorie, certaines recettes de plats coûteux et délicats.

Au chapitre des potages je crois avoir enseigné une sorte de gratin sucré fait avec du potiron ou courge et du lait. Avec cette même purée de potiron, très épaisse, on peut garnir des tartes très économiques et que les enfants aiment généralement.

Les Anglais, au lieu de tartes, font souvent une sorte de pudding, qui consiste simplement à recouvrir un plat creux rempli de fruits avec une épaisseur de pâte, que l'on fend de distance en distance pour laisser échapper la vapeur. Ce pudding doit cuire pendant une heure à peu près.

On emploie pour cela toute espèce de fruits; poires, pommes, cerises, grosses groseilles; mais, pour ces derniers fruits, il faut beaucoup de sucre, parce que la cuisson développe leur acidité naturelle.

Dans certaines campagnes reculées on fait encore une sorte de pâte qui a une lointaine parenté avec les tartes. On pèle et coupe finement les pommes et les poires ramassées sous les arbres, même avant la maturité; ensuite on les pétrit avec quelques poignées de farine, un peu de crème ou de lait, du sel ou du sucre, et l'on fait cuire ce mélange, qu'on appelle *farce*, dans un four chaud, pendant deux ou trois heures.

Cela se conserve pendant huit ou dix jours et peut être mangé froid ou réchauffé. Les enfants habitués à cette espèce de marmelade l'aiment beaucoup et ce n'est pas mauvais à l'estomac.

J'ai parlé des puddings anglais, que je ne compte pas énumérer, je donnerai seulement la recette du *plum-pudding* et du *plum-cake*.

Le *plum-pudding* est le gâteau national des Anglais; il est servi, le jour de Noël, dans toutes les familles. Il est, à la fois, lourd, indigeste et assez coûteux.

On doit employer pour la préparation du plum-pudding *treize* sortes d'ingrédients : 1° une demi-livre de farine; 2° une demi-livre de sucre en poudre; 3° une demi-livre de mie de pain râpée; 4° une demi-livre de moelle de bœuf hachée; 5° une demi-livre de raisins secs de Malaga, dont il faut enlever les pépins; 6° une demi-livre de raisins de Corinthe; 7° une bonne tasse de crème; 8° un verre de cognac; 9° quatre ou cinq œufs; 10° quatre quartiers d'écorce d'orange confite, coupés en tout petits morceaux; 11° la moitié d'une noix muscade râpée; 12° deux ou trois pincées de sel; 13° deux ou trois pincées de poivre blanc.

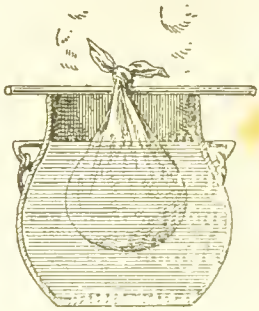
On jette ensemble, dans une grande terrine, tous les ingrédients, *sauf la crème*; on pétrit fortement avec une cuillère de bois et ce n'est pas un petit travail, car il n'y a comme liquide que les œufs, l'eau-de-vie et le sucre lorsque, au contact des œufs, il est fondu.

Quand on a bien pétri, on recouvre la terrine d'une serviette et on la place dans un endroit frais.

La tradition veut que le pudding soit pétri trois fois en trois jours, ni plus ni moins; je dois avouer que je ne me suis pas toujours conformée absolument à cette tradition et que j'ai pétri tantôt quatre fois, tantôt cinq, suivant le jour où j'avais le temps de préparer mon pudding.

La crème s'ajoute au dernier pétrissage; à ce moment on peut aussi ajouter un peu de farine, afin de bien refaire la pâte, qui doit être très compacte. Avec les mains on la tasse dans un moule beurré à l'avance et l'on fait cuire au *bain-marie* pendant *quatre heures*.

Si l'on n'a pas de moule, on peut employer le vieux système, qui consistait à mettre la pâte dans une serviette très saupoudrée de farine.



Plum-pudding, bâton et serviette.

On attache la serviette pas trop serrée et on la suspend dans une marmite d'eau, à l'aide d'un petit bâton, placé en travers de la marmite. L'eau doit être bouillante et il faut également trois ou quatre heures de cuisson à feu modéré.

Le plum-pudding se sert généralement arrosé de rhum, auquel on met le feu, ou bien avec un sirop de fruits ou de vin blanc. La quantité de substances nourrissantes qui entrent dans sa confection, sa contexture serrée et compacte donnent, comme je l'ai dit, au plum-pudding, une lourdeur excessive et il semble qu'on ne peut guère le

servir à la fin d'un repas en qualité d'entremets.

On peut le réchauffer en tranches, qu'on fait passer quinze ou vingt minutes au four, après les avoir saupoudrées de sucre et arrosées de cognac ou de rhum. C'est, à mon avis, la meilleure manière de le manger.

Le *plum-cake* est un vrai gâteau, qui a pris son rang dans la pâtisserie française. Il se conserve longtemps et peut servir dans les occasions où l'on est bien aise d'offrir quelque chose à des visiteurs.

Les pâtissiers le vendent à un prix qui n'est pas abordable aux petites bourses, et quant à ceux qui sont vendus en masse par les épiciers, je ne les conseillerai jamais, ne sachant pas quels sont les ingrédients qui entrent dans leur fabrication.

On peut faire le plum-cake à la maison et on le réussit toujours ; dans les pays où le beurre et les œufs sont à bas prix, c'est un gâteau peu coûteux.

Les mesures suivantes donnent un gâteau de bonne grandeur :

300 grammes de farine, 150 grammes de beurre frais, 150 grammes de sucre pilé, 200 grammes de raisins de Corinthe et de Smyrne mélangés, un zeste de citron, une pincée de sel, une cuillerée d'eau-de-vie, cinq centimes de levure.

On commence par battre ensemble le sucre et le beurre, légèrement chauffé. Quand ce mélange, auquel on ajoute en commençant l'eau-de-vie et le sel, est devenu complètement blanc, on y jette successivement les raisins bien épluchés, les jaunes

d'œuf, la farine et enfin les blancs d'œuf battus en neige.

La pâte doit être battue fortement pendant tout le travail et elle devient très épaisse et très dure à remuer au moment où la farine y est semée, peu à peu, afin de ne pas faire de grumeaux. Les blancs d'œuf lui rendent un peu de fluidité, et lorsqu'ils sont bien incorporés (il faut faire ce dernier mélange rapidement), on mélange à la pâte la levure délayée dans une cuillerée d'eau froide.

On verse doucement la pâte dans un moule ou casserole, dont l'intérieur a été garni d'un papier beurré dentelé sur le bord supérieur. Le moule doit être garni seulement jusqu'à la moitié de sa hauteur, car, en cuisant, le gâteau double de volume.

Il faut trois heures d'un four modéré et égal. Si le four se trouvait un peu trop chaud, il faudrait tenir le gâteau éloigné du foyer et le recouvrir d'une feuille de papier.

On le laisse dans le moule jusqu'au refroidissement complet; ensuite on l'enferme dans une boîte en fer-blanc bien fermée, et l'on peut ainsi le conserver pendant quinze jours ou trois semaines.

Du reste, toutes les pâtisseries, sauf la pâte feuilletée et la pâte brisée, peuvent être gardées longtemps, pourvu qu'on les enferme, ainsi que je l'ai dit, dans une boîte de fer-blanc et que cette boîte soit placée dans un endroit froid. Si on les oublie sur une assiette, elles sont aussitôt ramollies. Cette observation a son importance dans un petit ménage.

Voici, après le plum-cake, un autre gâteau du

même genre, peut-être encore plus savoureux, mais qui coûte un peu plus d'argent et de temps. Suivant les contrées, on l'appelle *cinq-quarts*, *gâteau-livre*, *pudding viennois*, etc.

On pèse une demi-livre de sucre pilé, une demi-livre de beurre, une demi-livre de farine, une demi-livre d'*œufs avec leur coquille* et une demi-livre de raisins mélangés, Smyrne et Corinthe, plus trois ou quatre quartiers d'orange confite, coupés en très petits morceaux.

On fait légèrement ramollir le beurre, *mais pas fondre*; on le met dans une terrine avec le sucre, une petite cuillerée d'eau-de-vie et une pincée de sel (ces deux ingrédients ont pour but de favoriser le gonflement de la pâte).

Avec une cuillère de bois on bat et l'on remue jusqu'à ce que le mélange soit blanc; on ajoute les raisins, les jaunes d'œuf, la farine, en suivant le même ordre que pour le plum-cake. Les blancs d'œuf battus sont aussi ajoutés en dernier lieu; seulement on supprime la levure, et comme cette pâte, très chargée en sucre et en beurre, ne pourrait pas lever si on la mettait dans un moule profond, on l'étend à l'épaisseur de 2 centimètres sur un plateau ou dans un plat de fer battu.

Le gâteau doit rester deux heures dans un four à chaleur modérée. Il double de volume en hauteur. On ne doit jamais le faire attendre avant de le mettre au four.

Quand il est refroidi, on le retire du moule, et si l'on n'a pas une boîte assez grande pour l'enfermer

tout entier, on le coupe en tranches, qui, une fois rangées à l'abri de l'air, ne se dessèchent nullement.

Le pudding viennois est croquant; on peut supprimer les raisins et alors il se rapproche beaucoup du *tôt-fait*, dont je vais donner la recette.

Le *tôt-fait*, ainsi que le dit son nom, est très vite confectionné, et, par suite, c'est un vrai gâteau de famille, pour lequel il y a plus de dix recettes, différant toutes les unes des autres. Après en avoir essayé plusieurs, j'ai reconnu comme la meilleure celle qui est donnée dans l'excellent livre de cuisine de M. Gouffé. La voici à peu près :

On prend 125 grammes de farine, 125 grammes de sucre, 125 grammes de beurre, deux œufs, la moitié d'une écorce de citron râpée, un peu d'eau-de-vie et de sel. On mélange avec une cuillère de bois les œufs, le sucre, l'eau-de-vie et le sel. Quand la pâte commence à gonfler, on ajoute la farine, en ayant soin qu'il ne se forme pas de grumeaux, ensuite le beurre, légèrement fondu, et on bat assez fortement pendant six ou huit minutes.

La pâte, bien travaillée, est versée dans un moule plat, comme le pudding viennois, et l'on fait cuire le tôt-fait pendant une demi-heure ou trois quarts d'heure à une chaleur modérée. On s'assure du degré de cuisson en plongeant une lame de couteau au milieu du gâteau : tant que l'acier est humide, la cuisson n'est pas complète.

Le tôt-fait se conserve comme les précédents gâteaux.

Il n'en est pas ainsi du *biscuit mousseline*, très

facile à faire et peu coûteux, parce qu'il n'entre point de beurre dans sa composition : il se conserve peu, et après quatre ou cinq jours il n'est plus bon.

En voici la recette très simplifiée :

On prend trois œufs, le poids des œufs en sucre pilé, et la moitié de ce poids de fécule de pommes de terre. On bat les jaunes d'œuf et le sucre avec un peu d'eau-de-vie et un parfum quelconque, jusqu'à ce que le mélange soit blanc et très gonflé. Alors on incorpore la féculе, avec beaucoup de soin, car facilement il se forme des grumeaux, et après la fécule, les blancs d'œuf battus en neige.

On verse le mélange dans un moule beurré, et l'on fait cuire une demi-heure dans un four modéré. Le moule ne doit être rempli que jusqu'à la moitié de sa hauteur, parce que la féculе gonfle beaucoup.

Les proportions données font un gâteau d'une grosseur bien raisonnable et, comme on le voit, peu coûteux.

Il est bon de couvrir le moule avec une feuille de papier, pour éviter que la chaleur du four ne colore trop fortement le dessus du gâteau. Quand il est cuit, on peut le retirer du moule, quoique chaud, et le remettre un peu au four, afin de donner de la couleur à l'extérieur.

Le *gâteau d'anis* est encore une pâtisserie du même ordre que les précédents; il se fait sans beurre et ne doit son augmentation de volume qu'au travail du battage.

On casse quatre œufs sur 200 grammes de sucre en poudre; le mélange est battu jusqu'à ce qu'il arrive

à une entière blancheur. On ajoute alors une cuillerée à café de grains d'anis et environ 250 grammes de farine. On continue à battre cette pâte jusqu'à ce que de petites bulles se montrent à la surface. Ensuite on la verse dans un moule plat, comme le *pudding viennois*, et l'on fait cuire à four modéré vingt-cinq ou trente minutes.

Ce gâteau se conserve, réussit facilement et est peu coûteux.

La prochaine fois, je donnerai, pour en finir avec la pâtisserie, quelques recettes, toujours d'exécution facile, comprenant principalement des gâteaux dans lesquels entre de la levure, et dont, par conséquent, la contexture se rapproche un peu de celle du pain.

XXXV

GATEAUX A LA LEVURE — BRIOCHES, ETC.

Les gâteaux, de préparation facile, dans lesquels la *levure* est employée pour les faire gonfler, sont : 1° la brioche; 2° le pain au lait; 3° le *panattone* italien; 4° le *kugelhof* alsacien. Je ne compte pas dans cette catégorie le *plum-cake*, dont nous avons déjà vu la recette, et pour lequel il ne faut qu'une toute petite portion de levure.

Dans les villages, où le beurre et les œufs sont à des prix abordables, on peut de temps en temps se donner le luxe de préparer un de ces gâteaux, et là il est facile de le faire cuire au four du boulanger, toujours plus exact pour la cuisson et plus économique en ce qu'il évite d'allumer à grand feu le fourneau de la cuisine.

J'ajouterai que ce genre de pâtisserie est plus léger et de digestion plus facile, à cause du gonflement obtenu par la levure.

La brioche classique n'est pas sucrée et par suite se dessèche assez vite. Il n'est pas nécessaire de peser la farine : le résultat ne sera pas différent qu'il y ait 40 ou 50 grammes en plus ou en moins.

On met donc à peu près une livre de farine dans une grande terrine; on fait un trou, dans lequel on

introduit une *boule* de levain déjà préparée, environ 300 grammes de beurre, un peu de sel, d'eau-de-vie, deux ou trois cuillerées d'eau tiède et successivement cinq ou six œufs entiers en incorporant la farine. Pour pétrir cette pâte, il faut employer la main, et beaucoup *travailler* : la pâte doit être molle, élastique et douce au toucher.

Lorsqu'elle est à point, on l'enveloppe d'un linge saupoudré de farine et on la laisse reposer trois ou quatre heures dans un endroit tiède.

Au bout de ce temps, on manie encore la pâte, et cette fois à l'aide du rouleau; de nouveau on la remet en boule dans la terrine, et on la laisse gonfler encore deux heures. Mais alors elle doit être placée dans un endroit plutôt froid, afin qu'elle reprenne sa fermeté.

La pâte, qui doit avoir plus de deux fois son volume primitif, est alors étalée sur la planche; on lui donne la forme qu'on préfère, et on la met cuire pendant une demi-heure, ou plus, suivant que la brioche est en couronne ou en boule.

Voici comment se fait la préparation du levain : on délaye 8 à 10 grammes de levure avec un verre à liqueur d'eau tiède; on verse le tout dans un *puits* de farine; on ajoute encore trois fois la même quantité d'eau, en incorporant peu à peu de la farine jusqu'à ce qu'on ait obtenu un morceau de pâte gros comme le poing.

C'est ce qu'on appelle *levain*, et on doit l'envelopper et l'exposer à une chaleur douce jusqu'à ce qu'il ait doublé de volume; c'est alors qu'on s'en

sert pour pétrir la brioche ainsi que je l'ai dit plus haut.

Le beurre ne doit jamais être chauffé : s'il est trop dur, on l'attendrit en le pilant dans un mortier, jusqu'à ce qu'il s'étende facilement.

La brioche se mange chaude ou froide, et supporte très bien d'être réchauffée ; mais je n'ai pas besoin de dire que, déjà un peu indigeste de sa nature, elle le devient doublement si elle est mangée chaude.

Le *pain au lait*, très usité en Suisse et assez inconnu à Paris, est un gâteau assez facile à faire, économique et pourtant fort agréable.

On prend une livre de farine, un grand verre de lait (non bouilli) et un quart de beurre, toujours une cuillerée d'eau-de-vie, une pincée de sel et à volonté un peu de sucre.

On commence par mélanger avec la farine le lait légèrement tiède et dans lequel on a mis fondre le sel et le sucre, de façon à faire une pâte très épaisse mais bien liée.

Pour obtenir le liant, il est essentiel de n'ajouter la farine que peu à peu et en remuant beaucoup.

Une fois la pâte bien liée, on y ajoute le beurre, qui doit être mou, comme pour la brioche ; on continue à battre, et vers la fin on ajoute pour 10 centimes de levure délayée à l'eau tiède.

La pâte, réunie en boule dans une terrine enduite de farine, doit être placée bien couverte sur le coin du fourneau pendant une heure environ ; au bout de ce temps elle doit avoir doublé de volume.

On la travaille alors sur la planche et on la dresse

soit en couronne, soit en petits pains, qu'on laisse encore reposer une heure avant de les faire cuire.

Il faut un four assez chaud et environ une demi-heure de cuisson.

Quand on habite la campagne, et qu'on peut se procurer de la crème douce, il est avantageux de mélanger au lait la moitié de sa quantité de crème.

Si par hasard on a des restes de pain au lait ou de brioche devenus trop secs pour être mangés, il existe plusieurs façons de les utiliser : 1° on en fait des biscottes; 2° des *croûtes dorées* ou *pains de soleil*; 3° enfin on utilise ces restes en *pain piémontais*.

Biscottes.

Les *biscottes* sont simplement des tranches minces de brioche ou de pain au lait que l'on fait roussir au four et qui peuvent se conserver très longtemps dans des boîtes de métal.

Les biscottes faites avec des gâteaux déjà légers, à cause de la levure qui entre dans leur composition, deviennent encore plus légères après avoir passé au four et par cela même sont utiles pour les malades, les convalescents, les enfants et les vieillards. On les mange avec le café au lait, le chocolat, le cacao, le lait, le thé.

Les *croûtes dorées* ou *pains de soleil* portent dans le Midi le nom de *gogues*. On les fait généralement avec du pain rassis; c'est un luxe d'employer du gâteau.

Voici la recette : on arrose les tranches de pain ou de gâteau avec du lait froid; ensuite on les plonge

dans un œuf battu; on les fait frire au beurre fondu, et, en les retirant de la poêle, on les saupoudre de sucre.

Les croûtes dorées sont meilleures chaudes que froides, parce que le refroidissement solidifie le beurre, qui forme alors une couche désagréable à trouver sous la dent.

J'ai indiqué le beurre fondu : on peut toutefois, par économie, l'employer en mélange avec la graisse de bœuf. Jamais de saindoux; c'est une friture qui écume et ramollit les objets à frire.

Quant au beurre frais, il a deux inconvénients : d'abord son prix élevé, et ensuite la couleur brune qu'il prend très vite à une température élevée.

J'ai déjà dit plus d'une fois que le beurre frais ne doit pas être employé en friture ; si j'y reviens, c'est pour combattre un préjugé fort répandu sur la supériorité du beurre frais pour toutes les préparations culinaires.

Il suffit de réfléchir et d'avoir assisté une fois à la fonte du beurre destiné à être conservé, pour reconnaître cette erreur. Le meilleur de tous les beurres contient toujours quelques parcelles de parties séreuses. Quand on le fait fondre, ces parcelles se séparent peu à peu de la partie grasse et montent à la surface en écume, que l'on enlève avec soin.

Si elles restaient dans le beurre, il ne pourrait ni se clarifier, ni se conserver : or ce sont ces mêmes parcelles de sérosité qui, lorsque le beurre est soumis à une température assez élevée pour la friture, se précipitent au fond de la poêle, s'y attachent, se brû-

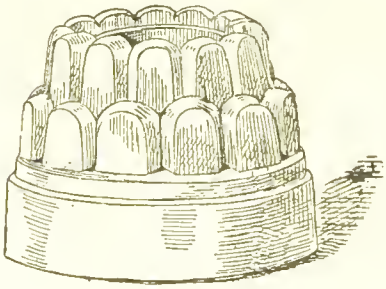
lent et donnent au beurre une couleur noirâtre et une odeur âcre.

Pour faire une bonne friture au beurre frais, il faut que l'opération ne se prolonge pas au delà de cinq ou six minutes (le temps de frire une petite truite de montagne).

Cette digression au sujet des fritures m'a éloignée du dernier emploi des restes de gâteaux : le *pain piémontais*.

Il suffit, pour cette préparation, de quelques petits morceaux, de quelques croûtes de gâteau, quel qu'il soit.

On les fait tremper pendant quelques heures dans du lait chaud, sucré et aromatisé comme on veut. Ensuite on écrase et pile cette bouillie et l'on y ajoute deux, trois ou quatre œufs, en battant beaucoup.



Moule.

Le mélange est versé dans un plat gratin ou dans un moule beurré et pané, et l'on fait cuire vingt minutes dans un four modéré ou une demi-heure, et plus s'il le faut, au bain-marie.

Pour tous ces gâteaux en moule, il faut s'assurer du degré de cuisson en plongeant au milieu une lame de couteau qui doit ressortir sèche.

On rendrait le *pain piémontais* plus léger en battant les blancs des œufs en neige. On peut aussi enduire le moule d'un caramel au lieu de le beurrer.

Même forme que le gâteau de riz

Ce gâteau est presque le même que celui qu'on fait avec du pain, et tous les deux rentrent dans la catégorie que j'appelle les *soufflés*, comprenant : pour les apprêts sucrés, les gâteaux de riz, de semoule, de potiron, de fécule, de maïs, etc., et, pour les apprêts salés, les *pains* de poisson, de morue, de poulet, les hachis en moule, les gâteaux de foie de volaille, de pommes de terre, etc.

Tous ces apprêts sont d'une cuisine économique, surtout dans les pays où les œufs sont à bon marché; ils demandent peu de temps, sont faciles à réussir, et légers à l'estomac.

On peut toujours augmenter ou diminuer la quantité d'œufs, ce qui les rend plus ou moins fins; on peut aussi ajouter comme garniture des crèmes ou sirops pour les apprêts sucrés, des sauces tomates, piquantes, au vin, pour les apprêts salés.

Nous revenons maintenant aux gâteaux. Le *panattone* italien porte, dans le midi de la France et particulièrement dans le département de la Drôme, le nom de *pogne*. D'où vient ce nom? je n'en sais rien; ce que je sais, c'est que la *pogne* de Romans (petite ville de la Drôme) est célèbre dans un grand rayon.

Panattone.

C'est surtout aux environs de Pâques qu'on mange ce gâteau, dont l'origine est fort ancienne; on en expédie au loin, *dans le monde entier*, disent les Romanais, et les boulangers qui exercent cette spécialité

sont arrivés à faire des *pognes* de grosseur invraisemblable.

Autrefois, dans tout le midi de la France, pendant la semaine de Pâques et spécialement le dimanche des Rameaux, les boulangers donnaient à leurs gâteaux des formes bizarres, qui faisaient la joie des enfants. Il y avait des gendarmes, des soldats, tous désignés sous le nom de *suisses*, des animaux, des instruments de musique, etc. Ces gâteaux étaient suspendus aux rameaux par des nœuds de ruban, et chaque enfant avait le sien, qu'il promenait toute la journée. Cette tradition naïve est naturellement abandonnée.

La contexture dense de ce gâteau et la quantité de beurre qu'il contient permettent de le conserver longtemps frais.

C'est uniquement pour les ménagères de la campagne que je donne cette recette, car on ne pourrait que difficilement l'exécuter à la ville.

Il faut d'abord avoir un *pétrin*, parce que le travail de la pâte doit se faire dans un large espace.

On commence, de même que pour la brioche, par faire un *levain*, qui doit, bien recouvert de linge, passer une nuit au fond du pétrin.

Le lendemain on fait un *puits* de farine fine : dans ce puits on met le levain, un verre à bordeaux de bonne eau-de-vie, une livre de sucre avec lequel on aura haché un zeste de citron, une livre de beurre frais et douze œufs.

Tous ces ingrédients sont mêlés, triturés et battus avec le levain de la veille, en ajoutant peu à peu de

la farine. Les œufs et le beurre fondent peu à peu le sucre, le tout forme un liquide beaucoup plus épais que celui de la brioche, puisqu'il n'y a point d'eau ni de lait. La farine doit être incorporée très lentement en battant fortement la pâte.

Pour les proportions indiquées, il faut au moins une heure de fort travail : c'est à cause de cette dépense de forces que les hommes réussissent mieux que les femmes.

Lorsque enfin la pâte est bien battue, qu'elle est arrivée à une contexture molle et élastique, on la réunit en une grosse boule, que l'on enferme dans une corbeille ronde, garnie d'un linge assez fariné.

On recouvre avec les coins du linge et une petite couverture de laine; puis on fait lever le gâteau pendant huit, dix ou douze heures dans un endroit assez chaud.

Lorsque le volume est plus que doublé, on forme la pâte en couronne, on la dore au jaune d'œuf et on la met au four sur une plaque de tôle beurrée ou farinée. Il faut une bonne heure de cuisson.

Je répète que ce gâteau est fort difficile à bien réussir, très coûteux à cause de la quantité d'œufs et de beurre et qu'il demande beaucoup de temps. Le *kugelhof* ou *gougelhof* est, au contraire, vite fait, réussit toujours et est très économique.

Kugelhof.

Pour une livre de farine environ, il faut un quart de beurre, trois ou quatre œufs, un grand verre de lait sucré, une poignée de raisins de Smyrne ou de Malaga et 10 centimes de levure.

On commence par faire tiédir le lait, dans lequel on fait fondre le beurre. Avec ce liquide on pétrit la farine et l'on ajoute les œufs, une pincée de sel et les raisins.

Lorsque la pâte est assez épaisse, on la pétrit avec la main jusqu'à ce qu'elle se détache du fond de la terrine; alors on ajoute la levure délayée à l'eau tiède; on remplit à moitié le moule et l'on fait lever la pâte pendant une heure, auprès du feu; après quoi il faut compter environ une heure de cuisson dans un four modérément chaud.

On peut ajouter, dans le fond du moule, des morceaux d'amandes, qui, ainsi placés, se retrouvent à l'extérieur du kugelhof.

On emploie des moules de terre en forme de couronnes, et, bien entendu, le moule doit être beurré, afin d'éviter que la pâte ne s'attache aux parois.

Le kugelhof est très léger; mais, si l'on veut le conserver pendant quelques jours, il faut le tenir enfermé dans une boîte de fer-blanc et en lieu frais; à défaut de cette précaution, il se dessèche très vite.

Comme je ne veux pas écrire ici un traité sur la pâtisserie, je me bornerai, pour finir ce chapitre, à quelques recettes de petits gâteaux toujours faciles et peu coûteux : 1° les *merveilles*; 2° les *pains de Milan*; 3° les galettes de maïs; 4° les *échaudés* de ménage; 5° les meringues au chocolat; 6° les *boules de Mulhouse*; 7° les *crêpes*.

Les *merveilles*, ou *nœuds d'amour*, ou *frivolités* le nom diffère suivant la contrée), sont de tradition dans toutes les fêtes des villages du midi de la France.

On prend une demi-livre au moins de bonne farine.

On fait un *puits* dans lequel on jette deux œufs, une cuillerée de sucre, un morceau de beurre gros comme un petit œuf, une cuillerée d'eau-de-vie et une pincée de sel (quelques personnes ajoutent de la fleur d'oranger, mais ce parfum ne plaît pas à tout le monde).

Merveilles.

On pétrit les ingrédients tous à la fois, jusqu'à ce qu'on ait une pâte assez dense, mais cependant un peu moelleuse au toucher.

On étend cette pâte avec un rouleau; on la coupe en morceaux de 10 ou 12 centimètres de long, sur 2 de large; on fait des nœuds avec ces morceaux et on les fait frire dans de bonne friture de bœuf.

En les retirant on saupoudre de sucre. La pâte doit être très mince, afin de bien gonfler à la friture.

Une livre de farine et trois ou quatre œufs donnent une énorme corbeille de merveilles.

Ce gâteau ne se conserve pas longtemps, parce que la friture se rancit assez vite.

Les *pains de Milan* se font suivant plusieurs recettes : je choisis la plus économique.

On prend quatre œufs; on pèse de la farine en poids égal des œufs, du sucre et du beurre.

Les œufs sont battus pendant dix minutes avec le sucre; on ajoute le beurre à demi fondu, la farine, et quand la pâte est bien travaillée (un quart d'heure environ), on l'étend à l'aide du rouleau, on la coupe en petits ronds avec un verre ou une tasse et l'on forme ainsi une quantité de petits gâteaux, que l'on

fait cuire, dans un four à feu modéré, pendant vingt ou trente minutes.

La pâte ne doit pas avoir plus d'un centimètre d'épaisseur; les gâteaux sont plus jolis s'ils ont été dorés au jaune d'œuf. Les pains de Milan se conservent longtemps.

Il y a deux recettes faciles pour les galettes de maïs.

Pour la première, il faut un quart de livre de farine de maïs, un quart de livre de farine de gruau, trois cuillerées de sucre en poudre, deux ou trois œufs et un morceau de beurre gros comme un œuf.

On fait une pâte du tout; on l'étend, on la coupe en petits ronds, et l'on fait cuire comme les *pains de Milan*.

Pour la seconde recette on prend un quart de livre de chaque farine, un quart de beurre, du sucre à volonté, et pas d'œufs. On agit ensuite comme précédemment; mais il faut moins de temps au four.

Les galettes de maïs se conservent longtemps.

Les *échaudés de ménage* ne demandent que des œufs, de la farine et un peu de sel.

On pétrit quatre œufs, bien battus d'abord, avec autant de farine qu'ils peuvent en absorber. Ensuite on forme de petits gâteaux troués, en forme de couronnes, et on les jette dans l'eau bouillante (il faut une grande quantité d'eau).

Les échaudés tombent d'abord au fond de la casserole, puis ils remontent à la surface lorsqu'ils sont *pochés*.

Alors on les retire, on les place sur une plaque de

tôle, et on fait achever la cuisson au four. Il est inutile de les dorer.

Si la pâte a été bien travaillée, elle gonfle beaucoup et devient légère; si au contraire on la pétrit trop vite et en faisant absorber trop de farine à la fois, les échaudés seront lourds et durs.

Les *meringues au chocolat* sont un moyen d'utiliser les blancs d'œuf que l'on peut avoir de reste.

On bat en neige dure deux ou trois blancs d'œuf. Ensuite on mélange à cette neige une cuillerée de sucre et une de chocolat râpé, par blanc d'œuf; on tourne très vivement pendant dix minutes, et avec cette pâte on forme sur une plaque de petites boules, qui gonflent au four. Il faut à peine quinze minutes de cuisson sur un feu très doux.

Meringue.

Le gâteau que j'appelle *boules de Mulhouse* est facile à faire, mais un peu lourd.

On prend une demi-livre de sucre, quatre œufs, 100 grammes d'amandes pilées et 50 grammes de beurre. On commence par battre ensemble les œufs. On ajoute ensuite les amandes, le beurre légèrement chauffé, le sucre, et on fait absorber de la farine jusqu'à ce que la pâte ait une bonne consistance. On la passe au rouleau, on coupe des morceaux de 5 ou 6 centimètres de long sur 2 ou 3 d'épaisseur et on fait frire ces morceaux qui, en gonflant, prennent une forme ronde.

La recette primitive indique un mélange de trois cuillerées d'*eau de rose*, mais ce n'est pas nécessaire.

J'achèverai cette nomenclature par la recette des *crêpes* : tout le monde les connaît de nom ; mais peu de personnes savent les faire. Il faut dire que la recette varie beaucoup suivant les contrées.

Crêpe.

On met dans une terrine un quart de farine, une cuillerée d'eau-de-vie, un œuf, une petite tasse de lait. Il faut délayer avec soin pour que la pâte soit liée.

On la laisse reposer au moins une heure ; ensuite on l'étend aussi mince que possible dans une poêle qui contient un peu de friture ; on fait cuire la crêpe d'un côté ; on la retourne et on la sucre en la retirant du feu ; on recommence autant de fois qu'on veut de crêpes.

Je clos ici l'énumération de mes recettes de pâtisserie, parmi lesquelles la mère de famille pourra faire son choix, les jours où elle aura le temps de se livrer à ce travail.

J'ai toujours indiqué la farine de gruau (qui provient du grain de froment dépouillé de son enveloppe, avant d'être réduit en farine), parce qu'elle est plus légère et se prête mieux aux diverses combinaisons de pâtisserie.

Je recommande aussi d'employer toujours du beurre de bonne qualité ; le beurre fort donne un goût détestable à la pâte. Il vaut mieux ne pas faire de gâteaux que de les faire avec de mauvais ingrédients.

XXXVI

LES FRUITS : CERISES, PRUNES, PÊCHES, POIRES, ETC.

J'arrive maintenant à un ordre d'aliments qu'on peut considérer comme du *superflu*, en ce sens qu'ils ne sont pas absolument nécessaires à la nutrition. Je veux parler des fruits.

On peut très bien vivre sans manger d'aucun fruit; cependant l'emploi modéré de certaines espèces est utile au bon entretien de l'organisme.

Le raisin, les cerises, par exemple, quand ils sont de bonne qualité, ont un excellent effet sur les estomacs échauffés par une nourriture trop animalisée ou par une vie trop sédentaire.

Dans certains pays on fait des *cures de raisin* tout comme des cures d'eaux minérales, et le résultat généralement obtenu est infiniment préférable à l'emploi trop fréquent des purgatifs.

Il ne faut pas non plus oublier le point de vue économique; en général, dans les campagnes, le fruit est à plus bas prix qu'aucun autre aliment.

On peut habituer les enfants à manger du pain avec le fruit et leur fournir ainsi un aliment sain et peu coûteux.

Il faut toutefois établir une grande différence entre les diverses sortes de fruits et ne pas oublier que

certaines variétés sont absolument indigestes. Je citerai d'abord les prunes, les abricots, le melon, les groseilles à maquereau, etc.

De plus, il faut avant tout s'assurer de la juste maturité et se défier autant d'une prune trop mûre et en fermentation que d'une prune verte.

La surveillance de la mère de famille doit s'exercer rigoureusement sur tous les fruits introduits dans la maison. C'est le défaut d'attention sur ce sujet qui, en amenant des malaises occasionnés par l'emploi de mauvais fruits, a conduit certaines maîtresses de maison à en proscrire absolument l'usage.

Nous verrons, du reste, en parlant de chaque variété, quelles sont les plus digestibles.

Les fruits de nos régions peuvent se classer en deux espèces principales : les fruits charnus et les fruits secs. Après quoi, l'on subdivisera encore ces deux grandes espèces en un certain nombre de catégories.

Ainsi les fruits dits charnus comprennent : 1° ceux à noyau ; 2° les fruits à pépins ; 3° les baies.

Dans la première catégorie nous avons d'abord les cerises venues du Levant, de la ville de Cérasonte : elles sont connues en Europe depuis bien longtemps, soixante ans environ avant l'ère chrétienne.

Il y en a d'innombrables variétés : cependant on peut les classer en deux sortes principales : celles à chair dure, connues à Paris sous le nom de *bigarreaux*, et celles à chair transparente, désignées sous le nom générique de *griottes* ou même simplement de *cerises*.

Cette dernière espèce comprend la *cerise anglaise*, la cerise de *Montmorency*, etc.

Les cerises dures sont d'une digestion difficile ; de plus, elles ont le grand inconvénient, dès leur maturité, d'être, selon l'expression usitée, *habitées* par un et quelquefois deux petits vers blancs.

Griottes.

Cet *habitant* se trouve surtout dans le bigarreau à forme allongée : il n'existe presque pas dans la cerise noire, à chair dure également, que les Parisiens appellent *guigne*. Quant aux diverses sortes de griottes, elles n'ont jamais de vers.

Bigarreau. Guigne.

Il existe encore dans les pays montagneux une autre cerise, noire, très juteuse et à très petits noyaux, la *merise* ; on la distille pour en fabriquer une excellente liqueur, le *kirsch-wasser* (eau de cerises).

Merise.

Les cerises de toutes les variétés se conservent peu et supportent mal les voyages. Les personnes qui les récoltent doivent éviter de les cueillir après la pluie, ou le matin lorsqu'elles sont humides de rosée.

Quand on les achète, il faut s'assurer qu'elles sont bien sèches et que la tige est fraîche et verte.

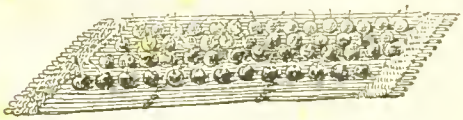
Les griottes sont les plus difficiles à conserver, et très rapidement elles tournent à la fermentation.

On ne doit jamais oublier des cerises sur une assiette : au bout de quelques heures, elles commencent à se gâter.

Cette observation concerne, du reste, beaucoup d'autres fruits : groseilles, fraises, framboises, prunes, etc. Lorsqu'on veut conserver ces fruits délicats, il faut les placer, sans qu'ils se touchent, sur une planche quelconque recouverte de paille.

Dans les pays où les cerises sont très abondantes, on peut facilement en conserver pour l'hiver, en les faisant sécher au soleil, ou bien en compotes ou en confitures.

Le séchage est tout ce qu'il y a de plus facile : il suffit d'étendre les cerises sur des claies d'osier garnies de paille, et de les exposer au soleil, de midi à cinq heures. Aussitôt que le soleil baisse, on rentre les claies, afin d'éviter la fraîcheur du soir, et on recommence jusqu'à ce que les cerises soient bien sèches.



Cerises sur une claie.

On peut alors les faire passer une nuit dans un four à peine chaud; après quoi, on les enferme dans des boîtes de fer-blanc et on les range dans un endroit sec.

En hiver il suffit, pour utiliser les cerises sèches, de les faire cuire avec un peu de sucre, un peu de vin, de l'eau et un bâton de cannelle.

Je ne parle pas ici des compotes et confitures : c'est un sujet que je devrai traiter d'une façon dé-

taillée, en y comprenant tous les fruits bons à confire.

Nous venons de voir le moyen de conserver les cerises; voici maintenant celui de les utiliser fraîches et de faire ce qu'en Suisse on appelle *soupe de cerises* et en France *compote*.

On commence par faire fondre sur le feu, dans un verre d'eau, un morceau de sucre de la grosseur d'un œuf : le mélange, en cuisant, se change en sirop, et, lorsque ce sirop est assez épais (au bout de dix minutes environ), on y jette deux ou trois livres de cerises, auxquelles on a enlevé la queue.

Le jus du fruit, mélangé au sucre cuit, forme un sirop léger, dans lequel les cerises sont très vite cuites. Elles doivent rester entières : si on les fait cuire avec l'eau, le vin, le sucre, tout à la fois, elles se fendent, et, au lieu d'une bonne compote, on a une bouillie écrasée peu agréable.

Il ne faut pas plus de sucre d'une façon que de l'autre : le tout est que ce sucre soit en sirop au moment où l'on y jette le fruit.

On peut placer au fond du compotier quelques tranches de pain grillé, sur lesquelles on mettra les cerises; mais il est parfaitement inutile, ainsi que je l'ai vu parfois, d'étendre du beurre sur les rôties de pain grillé.

Les prunes se divisent en variétés infinies, que je ne puis énumérer. Je donnerai simplement les noms des espèces connues dans les campagnes et sur les marchés de Paris.

La plus estimée est la *reine-Claude*, belle prune, vert pâle quand elle mûrit à l'ombre, et jaune, colorée de rouge, quand elle a été exposée au soleil. Sa renommée date de loin; elle doit son nom à la reine Claude, femme de François Ier, à laquelle on offrit les premières de ces prunes, apportées de Damas.

La reine-Claude est à la fois sucrée et parfumée, deux qualités qui la désignent tout naturellement pour la confiture. Le noyau se détache facilement, et c'est à cela que les personnes peu expérimentées peuvent la distinguer d'une mauvaise espèce, sans goût, qui lui ressemble à l'extérieur, mais dont le noyau est adhérent à la chair.

La *mirabelle* est toute petite, jaune d'or, parfumée et sucrée : c'est encore une espèce excellente en confiture. Lorsqu'elle est cuite, elle exhale un parfum de vanille très prononcé.

Mirabelle petite.

Comme pour la reine-Claude, il existe une fausse espèce, qui ressemble à la mirabelle, et que l'on reconnaît aussi à l'adhérence du noyau.

Mirabelle grosse.

Je ne parle que pour mémoire de la grosse mirabelle, énorme prune qui a la forme et la grosseur d'un œuf. La chair en est fade et elle n'est bonne qu'en confiture.

La petite mirabelle est très abondante sur le marché de Paris pendant le mois d'août, et, par suite, à très bon marché. Il est alors facile d'en

mettre en confiture pour les provisions d'hiver. De toutes les confitures de fruits à noyau, c'est la mirabelle qui demande le moins de sucre, tout en se conservant très bien.

Le *damas violet*, l'*impériale*, la *prune de Monsieur* sont toutes teintées de violet, depuis la nuance la

Damas.

Impériale.

Prune de Monsieur.

plus foncée jusqu'à la plus claire, tirant un peu sur le rouge.

Les prunes sont très vite corrompues par l'humidité, l'entassement. Il faut s'assurer de leur fraîcheur par la fermeté de la pulpe et ne jamais acheter celles qui sont mouillées ou entamées par la pluie.

Cette observation est importante à Paris, où bien souvent on achète les fruits des petites charrettes, à cause de la modicité du prix. Avant de se laisser servir, il faut bien examiner; il arrive souvent que sous ces amoncellements de prunes, dont l'extérieur est très frais, on a caché le reste du marché de la veille, déjà à moitié gâté.

Je répète ici ce que j'ai dit bien souvent : une ménagère doit toujours être en garde contre les tromperies, dont fourmillent les marchés des grandes villes.

Toutes les prunes sont bonnes en compote, à condition que les noyaux puissent se retirer, et l'on

procède comme pour les cerises; toutefois la compote de prunes est plus coûteuse, à cause de l'acidité de ce fruit, qui exige plus de sucre.

Pour les habitants de la campagne, j'ajouterai que les prunes se sèchent de même que les cerises : seulement il faut les couper en deux, enlever le noyau, et les soumettre à un plus long séjour au four.

Quelques personnes les plongent dans l'eau bouillante avant de les couper pour la dessiccation. Le procédé est bon, sans être indispensable : la chose importante pour tous les fruits que l'on fait sécher au soleil, c'est d'éviter la fraîcheur des soirées et des matinées.

Les prunes, avec des degrés différents suivant les variétés, sont toutes un peu indigestes : il ne faut donc pas en permettre un emploi trop fréquent aux enfants. Tout le monde sait que dans les temps d'épidémies, dysenterie, choléra, fièvre typhoïde, elles doivent être absolument proscrites de l'alimentation; mais c'est surtout aux enfants que cette nourriture est nuisible.

J'insiste pour les mères qui habitent la campagne, car à la ville les enfants ne mangent guère hors de la maison : mais au village, dans la saison des fruits, tout le monde en a en abondance, et, sans penser à mal, on offre à tout enfant que l'on rencontre le fruit de la saison.

Les personnes âgées surtout sont coutumières de cette détestable habitude; elles appartiennent à une époque où l'hygiène de la nourriture (comme les

autres du reste) était inconnue et ne peuvent admettre qu'un enfant puisse être malade pour avoir mangé deux ou trois fruits.

Il faut que la mère use d'autorité, et ne permette jamais à ses enfants ni à ceux qui lui sont confiés de manger des fruits entre les repas. Combien de petits enfants de deux ou trois ans ont payé de leur santé et de leur vie le peu de surveillance exercé sur leur alimentation!

Le fruit cru est seul indigeste; le fruit cuit est au contraire un bon aliment.

L'abricot, joli fruit jaune d'or, que tout le monde connaît, a les mêmes inconvénients que la prune : il est lourd, indigeste, et ne doit être donné aux enfants qu'avec une grande prudence.

Cuit en compote, il perd ses propriétés malfaisantes.

Il ne faut pas rechercher les plus gros abricots : ils sont moins bons que les petits. Les meilleurs de ceux qu'on trouve à Paris arrivent de l'Auvergne. On sait que Clermont-Ferrand, l'ancienne capitale de l'Auvergne, fait un commerce considérable d'abricots confits et en pâte. Ces abricots sont de moyenne grosseur, jaune vif et colorés en rouge sur le côté; la peau est lisse, la chair fine et le noyau petit.

Le gros abricot du Midi est d'un jaune verdâtre, la peau très duveteuse et le noyau fort gros.

L'abricot, même de qualité inférieure ou taché, donne une excellente compote, qui se prépare par le même procédé que la compote de prunes.

Si j'insiste sur la nécessité de faire cuire certains

fruits, tels que l'abricot et la prune, c'est surtout au point de vue des enfants. Les grandes personnes se rendent compte en général de l'effet produit sur leur estomac par tel ou tel aliment : les enfants ne peuvent pas faire cette observation.

Parmi les fruits à noyau, le plus estimé est la *pêche*, dont la chair, à la fois savoureuse et parfumée, a de véritables propriétés digestives.

Il est préférable d'enlever la pelure, qui contient une dose d'acide prussique, très faible il est vrai, mais suffisante cependant pour occasionner des crampes d'estomac.

Les premières pêches nous sont arrivées de l'Asie, les abricots de l'Arménie : c'est donc toujours aux contrées de l'Orient que nous sommes redevables de tous ces fruits à noyau, depuis la cerise jusqu'à la pêche; mais les horticulteurs les ont si bien soignés et améliorés, que nous en possédons des variétés infinies.

Les plus belles pêches mûrissent en espalier, et, à Montreuil, par exemple, cette culture est devenue une source de richesse pour le pays. Le pêcher en plein vent, lorsqu'il est exposé au soleil, produit des fruits moins beaux qu'en espalier, mais beaucoup plus parfumés.

Les pêches se conservent assez longtemps si elles ont été cueillies un peu avant la maturité complète. On doit les étendre sur la paille et avoir soin qu'elles ne soient pas entamées.

Quand l'année est productive, certains pays récoltent les pêches en abondance : elles sont alors à très

bas prix et rentrent dans le domaine des plus petites bourses. A ce moment-là une ménagère prudente ne doit pas craindre de faire une petite provision de cet excellent fruit, qu'elle pourra utiliser de toutes les façons, crus, cuits ou séchés.

Une observation au sujet des compotes. Les fruits que j'ai énumérés jusqu'à présent peuvent être cuits avec leur pelure, tandis qu'il faut peler les pêches. Si l'on oublie cette précaution, la pelure se détache au contact du sirop de sucre et surnage désagréablement sur la compote.

Comme tous les fruits, les pêches sont vendues en masse dans les rues de Paris, sur les petites charrettes des marchandes ambulantes. Il y en a d'excellentes; mais encore faut-il savoir les distinguer et se garder des mauvaises espèces.

La pêche doit être assez tendre sous le doigt, mais jamais molle; la grosse pêche, qui se fend par le milieu du noyau, est mauvaise, souvent amère et véreuse; la pêche verte, quoique tendre, a été cueillie avant la maturité; elle est sans goût.

L'*alberge* (pêche qui tient au noyau) est la plus difficile à connaître, car, si certaines variétés de cette espèce sont bonnes, d'autres sont dures, sans goût, avec une contexture de *navet*.

Les fruits à pépins se bornent à peu près aux poires et aux pommes (je ne compte pas comme un fruit sérieux l'*azerole*, sorte de petite pomme assez peu connue).

Azeroles.

Les poires se divisent en fruits d'été et fruits

d'hiver, et chacune de ces catégories comprend des variétés innombrables. Les poires d'été sont en général juteuses et tendres; mais elles deviennent assez vite molles et ne se conservent guère au delà de quinze jours ou trois semaines.

La poire est un fruit savoureux et sain (à condition toutefois de ne pas en faire un usage abusif). Certaines espèces, peu connues à Paris, mais très répandues dans le milieu de la France, sont particulièrement inoffensives : je citerai le *fil-d'or*, petite poire jaune d'or, très parfumée, et le *mal-connaître* ou *trompe-laquais*, qui est une des meilleures poires existantes; elle est petite, ronde, avec la queue très fine, d'un vert terne et grisâtre, parfois teintée de rouge foncé. L'aspect est peu engageant, ce qui lui a sans doute valu son nom, car, une fois la pelure enlevée, le fruit est savoureux, fin de goût et juteux. Ces deux poires peuvent être données sans danger aux enfants.

Fil-d'or.

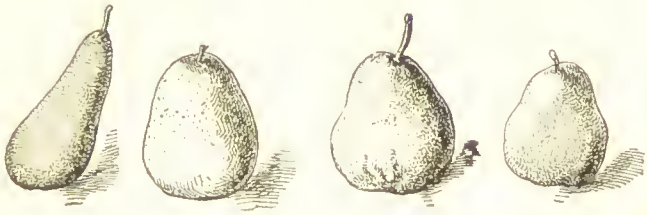
Mal-connaître.

A côté de ces espèces d'élite on peut placer la *verte-longue*, la *culotte-suisse*, rayée de rouge et de vert, le *bon-chrétien*, grosse, ronde, le *beurré William*, d'un beau jaune d'or, sous une peau extrêmement fine. Je cite ces quelques espèces, qui sont abondantes dans la région que je connais; mais à côté de celles-là il s'en trouve une quantité de très bonnes également.

A Paris les marchandes emploient des noms très

différents pour désigner les mêmes variétés, et souvent des noms de fantaisie, mais elles ne s'écartent guère des *doyennés* et des *beurrés*.

Parmi ces derniers, la *duchesse d'Angoulême* est la plus abondante; c'est une bonne grosse poire



Verte-longue. Bon-chrétien. Beurré William. Angoulême.

d'automne; cueillie en septembre, elle peut se conserver jusqu'en décembre. Malheureusement le prix en est toujours élevé, et les ménages simples, auxquels je pense toujours dans mes explications, ne peuvent guère acheter des poires valant de 15 à 25 centimes pièce.

Mais, si des parents ou amis de la campagne ont la bonne idée d'expédier à Paris le surplus de leur récolte, il faut savoir conserver ces précieuses provisions.

A Paris on ne possède pas de fruitiers : il faut donc s'ingénier pour ranger le mieux possible le fruit de conserve. On placera les poires ou les pommes par rangées uniques, et jamais deux l'une sur l'autre, dans de vieilles caisses, dans des tiroirs de commode, sur des étagères, et on les recouvrira de papier. Il faut avant tout les priver d'air et de jour.

Si, dans les jours froids de l'hiver, la température baisse jusqu'à la gelée, il faut couvrir le fruit avec des couvertures de laine, des sacs ou n'importe quoi, pourvu qu'il soit préservé de la gelée. Le fruit gelé n'est plus bon à rien.

Il ne suffit pas d'avoir ainsi rangé poires ou pommes, il faut encore les visiter souvent, afin d'utiliser celles qui risqueraient de se gâter.

Au nombre des poires d'hiver il faut compter les variétés dites *à cuire*, qui ne peuvent jamais être mangées crues, mais qui, outre la compote, peuvent être cuites entières avec leur pelure, sans nécessiter l'emploi du sucre. Ces poires sont donc très économiques.

Il y a deux façons de les faire cuire : 1° rangées

Martin-sec. Angleterre. Vinaise. Cagliari.

dans un plat sans profondeur, avec un demi-verre d'eau, et mises au four pendant une heure environ : 2° simplement bouillies avec un peu d'eau dans une marmite.

Elles sont meilleures au four; mais la marmite est une ressource quand on n'a pas de four à sa disposition.

Les plus connues sont le *martin-sec*, la *poire*

d'Angleterre, la *vinaise*, petites toutes trois, et la *grosse cagliari*, moins bonne que les précédentes.

Le coing est une variété de poire ; mais on ne l'utilise qu'en confiture, à cause de son âpreté. Je n'ai pas à en dire grand'chose.

En revanche, il y a tant à dire au sujet de la pomme, que je la réserve pour le prochain entretien.

XXXVII

LES POMMES. LA MARMELADE. FRAISES. FRAMBOISES. CONSERVE ET TRANSPORT DES FRUITS.

Les pommes sont exclusivement des fruits d'hiver; ce n'est guère qu'en décembre qu'elles deviennent bonnes à manger : mais à dater de ce moment et jusqu'à l'arrivée des fruits du printemps, elles prennent une bonne place dans l'alimentation.

Ce n'est pas seulement à titre de dessert qu'elles sont utiles (le dessert proprement dit est un luxe dont on peut se passer), mais ce sont des fruits qui contribuent au bon fonctionnement de la digestion. Dans les pays de pommes, on pourrait souvent remplacer un plat de légumes par un plat de pommes, cuites de la façon qu'on préfère.

Je ne veux pas énumérer les nombreuses variétés de pommes; les grosses espèces de luxe n'ont pas à nous occuper; je veux simplement que la ménagère qui achète les pommes (au lieu de les récolter) sache reconnaître les bonnes d'avec les mauvaises.

Les meilleures rentrent dans la catégorie des *reinettes*, c'est-à-dire des pommes acidulées. Malheureusement les marchands de Paris donnent le titre de reinettes à beaucoup de mauvaises espèces qui cuisent mal et sont fades et cotonneuses.

La véritable reinette commune, qui, par son prix peu élevé, est à la portée de toutes les bourses, est un fruit rond, de moyenne grosseur, coloré en rouge vif sur un fond vert pâle ou jaune, suivant le degré de maturité. La peau doit être lisse et brillante ; si elle est tachée de noir, les pommes se gâteront très vite.

Il faut aussi s'assurer que le fruit n'est pas *véreux*, ce qui est toujours facile à voir. Les pommes d'un jaune blanchâtre ou grisâtre sont mauvaises.

La reinette contient une forte quantité de sucre et de sucs gélatineux qui, lorsqu'on la fait cuire, même sans y ajouter de sucre, forme une espèce de gelée très agréable au goût.

On fait avec les pommes une excellente marmelade, ainsi qu'il suit : on les pèle d'abord, ensuite on les coupe en quartiers, que l'on fait baigner dans l'eau froide. Lorsqu'on a préparé la quantité nécessaire de pommes, on la met sur un feu vif, avec de l'eau jusqu'à moitié de la hauteur des fruits.

Au bout de vingt ou trente minutes il se forme une sorte de purée, que l'on écrase soigneusement ; puis on ajoute du sucre et on laisse cuire encore un quart d'heure. Si l'on veut lui donner plus de finesse, on la passe au travers d'une passoire.

La marmelade se mange chaude ou froide : on peut la parfumer avec un bâton de cannelle, de l'écorce d'orange ou du citron. Elle ne se conserve pas plus de trois ou quatre jours, parce qu'elle ne contient qu'une petite quantité de sucre.

Si au lieu de marmelade on veut faire une compote

non écrasée, on se servira de la recette des abricots, c'est-à-dire qu'on fera d'abord un sirop de sucre un peu réduit, dans lequel on fera cuire les morceaux de pommes. La marmelade est plus économique et demande des soins moins minutieux.

Les pommes sont excellentes accommodées au beurre frais; dans ce cas on les mange chaudes : on les pèle sans les couper, et on enlève les pépins.

Ensuite on les range dans un plat à *gratiner*; entre chaque pomme on met un petit morceau de beurre, trois ou quatre cuillerées d'eau au fond du plat, deux ou trois cuillerées de sucre pilé sur les pommes, et on fait cuire au four pendant une demi-heure environ. Chaque pomme doit être à la fois tendre et rissolée, et être entourée d'une sorte de gelée.

On peut, pour varier, placer les pommes sur une couche de riz déjà cuit dans du lait sucré. Je recommande surtout ces friandises aux personnes qui habitent la campagne; là tout est à bon marché, les pommes, le beurre, le lait pour cuire le riz : toutefois, même à Paris, ce sont des apprêts peu coûteux.

Nous avons vu que les fruits à noyau ont tous plus ou moins besoin de sucre quand on les fait cuire. Les pommes, comme les poires, sont par elles-mêmes assez sucrées pour être cuites au four sans y rien ajouter. Il suffit de les placer par rangées sur une plaque de tôle. Dans les pays arriérés, où les fourneaux sont peu employés, on les fait cuire devant le feu, tout simplement en ayant soin de les retourner, pour que la cuisson soit égale de tous les côtés.

La pomme reinette donne une excellente tisane, d'un goût relevé, aigrelet et très rafraîchissante. Voici comment on la prépare. On coupe quatre pommes en deux ou trois morceaux, sans enlever la *pelure*, et on les fait bouillir dans un litre d'eau, jusqu'à ce qu'on sente la chair de la pomme plier sous le doigt. On passe la tisane, et on la conserve au chaud pour l'administrer aux malades.

On peut y ajouter du jus de citron ou d'orange, du sucre, du miel, suivant les cas. Il ne faut pas la conserver plus d'un jour : elle prendrait un mauvais goût.

Les fruits à *baies* sont formés d'une pulpe molle contenant les graines. Le raisin est le plus estimé de tous. Outre son goût excellent, il possède, nous l'avons vu, des propriétés curatives.

Malheureusement de nombreuses maladies l'ont attaqué; les récoltes ont diminué, et, par suite, les prix d'achat ont augmenté. Je me souviens encore de l'époque où le meilleur chasselas se vendait (à la campagne, il est vrai) dix centimes la livre, quinze au plus. Or, dans les mêmes pays, il faut le payer maintenant vingt-cinq ou trente centimes.

A Paris, pendant les mois d'août, septembre et octobre, le raisin arrive en abondance de tous les pays, et on en trouve d'assez bon sur les petites charrettes ambulantes, à des prix modérés. Mais il faut savoir le choisir : il doit être jaune et non pas vert, les grains pas trop gros, et surtout pas trop rapprochés les uns des autres; le grain doit être croquant sous la dent, et les pépins petits.

Il faut éviter d'acheter du raisin qui a été pressé : les grappes sont alors humides, quelquefois même un peu moisies.

Quand on désire conserver le raisin pendant quelques jours, il faut placer les grappes entre deux feuilles de papier.

Le gros raisin du Midi est sujet à un inconvénient qu'il faut connaître : la quantité de sucre qu'il contient provoque l'invasion de petits cirons (semblables à ceux du fromage), qui se promènent sur les tiges et les grains, surtout lorsque le raisin est un peu avancé, et qu'il a été exposé au soleil.

Une bonne précaution à prendre, lorsqu'on achète du raisin qui a voyagé et reçu de la poussière, c'est de le laver (c'est du reste ce que l'on doit faire aussi pour les cerises achetées dans les charrettes).

Les qualités rafraîchissantes et toniques du raisin permettent de l'employer pour les malades ; mais il faut exiger qu'ils rejettent la peau et les pépins, qui ne se digèrent pas, et peuvent occasionner des indigestions.

Les autres fruits à baies sont les groseilles à grappes, les groseilles à maquereau, le cassis, les framboises et les fraises.

Les trois premiers sont surtout employés en confitures : la groseille à grappes (*ribes* est son nom scientifique) est blanche ou rouge : elle est très acide, ce qui empêche les enfants d'en abuser. La grosse groseille à maquereau est au contraire douce, et facilement on se laisserait aller à en manger plus qu'il ne faut ; les mères ne doivent en permettre que

de très petites quantités, car c'est un fruit indigeste, surtout à cause de son enveloppe grossière, que les enfants avalent généralement.

Le *cassis*, qui est une sorte de groseille noire, a un goût sauvage et d'ordinaire peu apprécié; ce goût disparaît en confitures.

Les framboises sont très parfumées et de facile digestion, mais leur contexture est si tendre qu'elles se corrompent plus vite qu'aucun autre fruit; de plus, elles sont souvent *habitées* par de petits vers, qui à la cuisson sont rejetés par l'écume, mais qui sont trop visibles dans le fruit cru. Enfin, inconvénient important, les framboises sont toujours d'un prix élevé, relativement à leur utilité dans l'alimentation.

Les framboises sauvages sont beaucoup plus parfumées que les espèces cultivées; ce parfum est si pénétrant qu'une poignée de framboises suffit à parfumer une bassine de gelée de groseilles.

Les *fraises* ont des variétés innombrables, depuis la petite fraise sauvage jusqu'aux grosses espèces qui font la gloire des horticulteurs. Généralement les plus grosses ne sont pas les meilleures. La petite fraise des bois existe aussi à l'état de culture, et elle arrive en masse à Paris, soit de Bordeaux, soit de la Provence : celle de Bordeaux est la plus parfumée après celle des bois; elle est de couleur plus foncée, plus ronde, plus ferme que celle de Marseille.

Fraise des bois.

L'une et l'autre arrivent en corbeilles, et restent

toujours à des prix élevés. La grosse fraise, au contraire, se vend fréquemment à 30 centimes et au-dessous quand la récolte est abondante. Or, comme c'est un fruit assez sucré pour être mangé sans sucre, assez charnu pour admettre un mélange de pain, une livre de fraises peut fournir pour cinq ou six personnes un aliment rafraîchissant et agréable.

Les personnes sujettes aux urticaires ou autres affections de la peau ne doivent pas manger des fraises ; elles sont défendues également dans les maladies des reins.

La meilleure des espèces sur le marché de Paris est la *ricard*, grosse, de forme irrégulière, de couleur rouge foncé. Elle est très parfumée et a la chair ferme. Il ne faut jamais acheter ces grandes fraises à bout pointu et verdâtre qu'on appelle vulgairement *cornichonnes*, ni les grosses rouge clair à graines très espacées.

Ricard.

Dans les montagnes, au pied des sapins, croît la myrtille ou airelle, tout petit arbuste, dont la feuille tient à la fois du myrte et du buis : il produit une petite baie noire, d'un goût assez fade et sucré, dont les enfants sont généralement très friands. On peut leur en laisser manger sans craindre les dérangements d'entrailles, si fréquents dans la saison des fruits. La myrtille est douée de propriétés astringentes, surtout lorsqu'elle est réduite en gelée.

Ce fruit est tout à fait inconnu à Paris, où jamais on n'a songé à en apporter.

On fait sécher les airelles sur place, et elles sont

expédiées dans les centres vinicoles, où elles servent à colorer les vins trop légers.

En parlant des pommes et des poires, j'ai donné quelques indications sur la manière de les conserver. Nous avons vu qu'un des meilleurs moyens est de les ranger sur des étagères d'armoires ou placards, à condition toutefois que ces placards soient revêtus de planches de tous les côtés, car si ce sont simplement des étagères placées dans des cavités murales, il est impossible d'éviter l'humidité. A cause de l'humidité encore, il ne faut jamais placer aucun fruit dans les armoires contenant du linge.

Lorsqu'on habite un pays humide, on fera bien de placer au fond des armoires à provisions ou à linge, pour en absorber l'humidité, un petit tas de *chaux* (ou mieux encore de *chlorure de calcium*).

Les raisins se conservent de différentes façons, en particulier sur des claies, ou dans des sacs de papier suspendus. Voici un moyen qui permet de les garder plusieurs mois. On commence par les faire sécher deux ou trois jours, sur un lit de paille, à l'abri de l'air extérieur et du soleil; ensuite on enlève soigneusement les grains qui ne sont pas sains, et on range les grappes dans de petites caisses, sur une couche de paille; il ne faut en mettre qu'une rangée, mais les grappes peuvent être très rapprochées.

On laisse les caisses non fermées encore deux ou trois jours, et lorsqu'on ne voit plus trace d'humidité sur les raisins, on les recouvre de papier et on cloue les couvercles des caisses on peut les

empiler les unes sur les autres de façon à tenir peu de place.

Les raisins ainsi rangés sont encore frais aux mois de février, mars et au delà, et peuvent être une précieuse ressource si l'on a des malades. Les caisses une fois ouvertes doivent être achevées sans tarder, car le raisin exposé à l'air se flétrit vite; c'est pourquoi les petites caisses valent mieux.

Les producteurs de raisins de table ont un moyen bien supérieur de le garder frais : ils font tremper chaque grappe, tenant à un morceau de sarment, dans de petits flacons remplis d'eau. Pour éviter la décomposition de l'eau, on y met un peu de charbon; mais ce procédé, dont je ne parle que pour mémoire, n'est pas possible dans un ménage.

Je crois utile de dire quelques mots au sujet de l'emballage des fruits, principalement des poires et des pommes.

Il faut s'assurer d'abord que les fruits sont bien secs et pas trop mûrs. Cette observation est surtout applicable aux poires, qui mûrissent pendant le transport. Quand les fruits sont gros, il faut les envelopper dans du papier froissé (de vieux journaux, par exemple). Ensuite on les aligne dans une caisse garnie de deux ou trois épaisseurs de papier; entre chaque couche de fruits on place du papier, et de même au sommet de la caisse, et enfin un lit de paille sur lequel repose le couvercle, qu'il faut cloner solidement. Les poires doivent être placées un peu sur le côté, pour que les tiges trouvent leur place dans les intervalles vides.

Les pommes sont rangées *de champ*, c'est-à-dire sur le côté, aussi serrées que possible. Lorsqu'on a de petites pommes, un peu dures, il est inutile de les envelopper une à une : il suffit de placer du papier entre chaque couche de fruits.

On ne doit jamais employer le foin pour l'emballage des fruits, parce qu'il est sujet à fermenter.

Il vaut mieux ne pas mélanger les pommes et les poires, et surtout ne jamais emballer dans la même caisse des coings avec des poires ou des pommes : le coing a un parfum si prononcé, qu'il fait gâter les autres fruits. Si l'emballage est soigné, on peut faire voyager les fruits par petite vitesse, ce qui est la seule façon économique.

Les raisins sont difficiles à transporter : le mieux est de les ranger en couches serrées et séparées par des papiers dans des paniers d'une contenance de deux kilogrammes.

Les abricots, les pêches, les prunes, sont aussi très délicats à emballer; il faut les choisir avant la maturité complète, les coucher *de champ* sur des lits de papier en rognures, éviter qu'ils ne ballottent, et surtout les faire voyager en grande vitesse.

Il ne faut pas mettre dans la même corbeille des prunes et des pêches par exemple : les prunes seraient meurtries par les pêches, qui sont beaucoup plus dures.

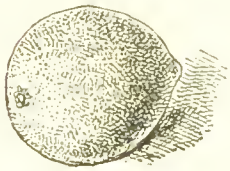
Les cerises que l'on veut transporter en chemin de fer doivent être emballées simplement avec des feuilles de cerisier, de châtaignier, de fougère ou des rognures de papier. Pour les fraises et les fram-

boises, il vaut mieux employer des feuilles de vigne : la contexture un peu rude des feuilles de châtaignier et de cerisier pourrait endommager ces fruits si délicats.

Pour les raisins, la première chose à observer, c'est de les mettre en petite quantité dans la même corbeille, très serrés, et avec du papier. Le point important, du reste, pour l'emballage de *tous les fruits* est de ne laisser aucun vide : le ballottage les meurtrit.

Après avoir passé en revue les principaux fruits de nos régions, je tiens à parler de l'orange. Ce fruit, originaire de la Chine, fut, dit-on, introduit en Europe par les Arabes. Paris en consomme annuellement pour plusieurs millions de francs.

L'orange est un fruit sain, qu'on peut manger à jeun sans fatiguer l'estomac; les médecins la prescrivent, sinon comme médicament, au moins comme régime, aux personnes faibles, anémiques; c'est la première nourriture permise aux convalescents. Tout en rafraîchissant et désaltérant, elle contient des principes sucrés qui sont nutritifs.


Orange de Jérusalem.

La *mandarine*, petite orange *musquée* cultivée en Sicile, est douce et fine, mais n'a pas les qualités stomachiques de la grosse orange vulgaire. J'ajouterai qu'elle est plus chère.

Mandarine.

L'*orange amère* s'emploie pour la fabrication d'un sirop médicinal; les Hollandais en font le *curaçao*,

excellente liqueur, dont le plus grand défaut est d'être toujours d'un prix élevé.

Les fleurs de l'oranger distillées donnent l'*eau de fleur d'oranger*, très employée comme calmant dans la médecine et comme parfum dans la cuisine. Ces mêmes fleurs, confites au sucre, deviennent des bonbons appréciés; enfin les feuilles d'oranger ou de citronnier séchées font une des infusions les plus employées.

Fleurs d'oranger.

Pour terminer, voici les signes distinctifs des bonnes oranges : 1° la couleur, d'un beau jaune foncé : les oranges *couleur citron* sont trop acides; 2° la finesse de la peau, indice certain de la finesse intérieure; 3° le poids : la bonne orange doit être lourde dans la main.

Jusqu'en janvier on ne trouve à Paris que des oranges peu mûres et très acides. A dater du mois de mai, elles deviennent sèches et peu juteuses.

On reçoit de Jaffa et de Jérusalem d'énormes oranges, d'un goût fin, presque sans pépins, mais qui sont toujours très chères.

XXXVIII

NOIX — MARRONS — CHATAIGNES — COMPOTES CONSERVES DE FRUITS

Nous aurons peu de chose à dire sur les fruits à coque dure : *noix*, *amandes*, *noisettes*. Frais ou secs, ils sont assez indigestes pour qu'on doive éviter d'en abuser.

Noisettes.

Les noix fraîches, mangées avec du pain, valent mieux que les sèches, parce que la pelure peut être enlevée et que l'huile contenue dans le fruit, étant encore douce, ne produit pas sur l'estomac le mauvais effet de l'huile, très vite rance, de la noix sèche.

Cette observation s'adresse également aux amandes et aux noisettes.

Cependant les noix sèches sont une des provisions économiques de la campagne; on a l'habitude d'en donner aux enfants pour leur goûter. Je ne voudrais donc pas les proscrire complètement; je recommanderai seulement de ne pas en faire un usage trop fréquent et de ne jamais permettre aux enfants de les manger sans pain.

Le *marron* et la *châtaigne*, deux variétés d'un même fruit, tiennent à la fois de l'aliment farineux

par leur contexture et du fruit par la quantité de sucre qu'ils renferment. Dans certains pays, la châtaigne occupe une grande place dans l'alimentation des paysans, et, sauf les inconvénients amenés par l'emploi excessif des farineux, on peut dire que c'est une bonne nourriture.

On croit généralement que le marron est une grosse châtaigne; c'est une erreur : le marron est une variété tout à fait distincte des autres, parmi lesquelles il en existe d'énormes, beaucoup plus grosses que le marron.

La différence typique est celle-ci : la châtaigne, à l'intérieur de sa première enveloppe, est souvent divisée en plusieurs lobes; au contraire le marron est toujours d'un seul morceau. Il se reconnaît aussi à sa forme plus régulière et aux lignes longitudinales qui rayent son enveloppe; enfin il est beaucoup plus sucré et plus fin que la châtaigne.

Marron.

Dans le commerce, le marron est presque exclusivement réservé aux confiseurs, qui le transforment en un bonbon délicieux, le marron glacé.

Il est difficile, en achetant des châtaignes, de les choisir avec sécurité, car elles sont mélangées dans les entrepôts. La seule chose à laquelle doit s'attacher l'acheteur au détail, c'est d'éviter celles qui sont piquées et véreuses ou qui ont de la moisissure sur l'enveloppe.

Lorsqu'on habite un pays qui en produit, il faut : 1° éviter celles qui ont été récoltées au couchant : elles sont plus facilement véreuses; 2° choisir de

préférence celles qui sont d'une couleur foncée (acajou sombre) : c'est un signe de maturité ; 3° enfin, sauf pour les premières du mois d'octobre, qui sont ramassées sous les arbres, il faut s'assurer que les fruits ont été *gaulés* (c'est-à-dire abattus de l'arbre) et qu'ils ont séjourné pendant trois semaines au moins dans leur enveloppe piquante, réunis en tas.

Cet amoncellement amène une sorte de fermentation, qui détruit les germes de moisissure existant dans le fruit frais, et par suite les châtaignes, une fois dépouillées de leur coque, peuvent se conserver toute l'année et au delà. J'en ai vu souvent servir en même temps que celles de la récolte nouvelle. Je dois ajouter que cette conservation trop prolongée ne donne pas de très bons résultats et que la vieille châtaigne perd sa finesse et ses principes sucrés.

A Paris il est difficile à un petit ménage de garder toute espèce de provisions, et les marrons moins que d'autres fruits, parce qu'il faut les tenir à la cave; mais à la campagne, dans les villages, c'est au contraire une des provisions les plus agréables pour l'hiver.

Voici le moyen d'obtenir une bonne conservation.

Il faut d'abord, comme je l'ai dit, se procurer des châtaignes bien mûres et ayant subi la fermentation. Ensuite on les range dans un tonneau défoncé, par couches de 3 ou 4 centimètres, alternées avec des couches de feuilles de châtaignier bien sèches.

On ferme soigneusement le tonneau en mettant une grosse pierre sur le couvercle, pour que les rats ne puissent y entrer, et si la cave n'est pas trop

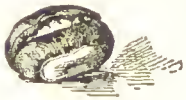
humide, les châtaignes peuvent être gardées très bonnes pendant six ou huit mois.

Le tonneau défoncé est préférable à une caisse. J'ai vu quelquefois employer du sable, dans lequel on enterrait les marrons : c'est un mauvais système, le sable devenant toujours humide au bout de quelque temps, surtout à la cave.

Tonneau pour couches de châtaignes et de feuilles.

Il y a plusieurs manières de faire cuire les châtaignes : 1° rôties avec leur enveloppe; 2° rôties sans enveloppe; 3° bouillies avec ou sans enveloppe.

La première façon est pratiquée à tous les coins des rues de Paris. On fend la peau et on met les marrons sur un fourneau recouvert d'une tôle percée de trous qui laissent passer une très forte chaleur; on les remue ensuite dans tous les sens, jusqu'à parfaite cuisson.



Marron rôti.

On obtient à peu près le même résultat en les mettant simplement dans un four de fourneau; mais il ne faut jamais oublier la petite fente pratiquée sur la première enveloppe : faute de cette précaution, les marrons, dilatés par la chaleur, crèvent leur enveloppe en éclatant et peuvent même brûler les personnes qui ouvriraient le four à ce moment-là.

Les châtaignes rôties sont certainement meilleures que cuites différemment, mais elles sont plus indigestes.

La seconde manière consiste à les faire bouillir cinq ou dix minutes dans l'eau, après les avoir dépouillées de leur grosse pelure. Ensuite on enlève l'eau et on fait achever la cuisson dans un four, ou bien, si l'on n'a pas de four, dans le fond de la marmite sur un feu doux.

Dans les pays de montagnes, les vieilles paysannes ont un talent tout particulier pour cette cuisson à l'étuvée au fond de la marmite, qui arrive au rôtissage parfait.

La petite ébullition subie par le fruit lui enlève les principes âcres; c'est pourquoi cette préparation est moins indigeste que la première.

Le troisième système, qui consiste à faire bouillir les châtaignes avec leurs deux enveloppes, est l'enfance de l'art; on ne l'emploie plus guère.

Quant au quatrième, c'est-à-dire à la châtaigne pelée d'abord, et puis bouillie à l'eau jusqu'à sa cuisson, je le trouve détestable. Tous les sucs restent dans l'eau, et l'on se trouve n'avoir plus qu'une bouillie informe et sans goût.

Dans quelques pays on ajoute du sel, de la sauge, du fenouil, etc.; ces mélanges n'ont d'autre résultat que de masquer absolument le goût et la saveur du fruit.

En résumé, la meilleure manière de préparer les châtaignes est de les faire rôtir sans enveloppe, après une légère ébullition.

Servies avec du lait, froid ou chaud, elles sont excellentes; toutefois il est préférable de les réserver pour le repas du matin, afin d'éviter l'inconvénient qu'il

y a toujours à prendre le soir une nourriture lourde.

Il est également peu rationnel de les servir au dessert, lorsque déjà l'estomac est chargé de nourriture. Les habitants des campagnes agissent plus sagement en les mangeant au commencement du repas, avec la soupe.

Je crois avoir dit de quelle manière on s'y prend pour faire de marrons les dindes et les oies. Il me reste à donner la recette de deux ou trois friandises peu coûteuses et très faciles à préparer avec des châtaignes ou des marrons : 1° le soufflé de marrons ; 2° le gâteau de marrons ; 3° la compote de marrons en vermicelle.

Pour faire un soufflé de bonne grosseur, il faut prendre une livre de marrons ou de châtaignes que l'on fait bouillir dépouillés de leur première peau. Quand ils sont cuits, on les pèle ; on les pile dans un mortier en ajoutant peu à peu un verre de lait chaud sucré (et, si l'on veut faire du luxe, parfumé à la vanille). Lorsque la pâte est bien liée, on y ajoute trois jaunes d'œuf, ensuite trois blancs battus en neige ; on verse le mélange dans un moule ou casserole enduit de beurre frais, et l'on fait cuire, au four ou au bain-marie, pendant trente ou quarante minutes.

Il faut toujours s'assurer que la cuisson est parfaite avant d'ôter du feu le soufflé, qui sera ensuite retiré de son moule et servi, seul ou entouré d'une sauce aux fruits ou aux œufs.

Il ne se conserve pas plus de deux jours, tandis que le gâteau peut se garder pendant huit jours et

plus. Les proportions suivantes donnent un gâteau d'une bonne grosseur : trois livres de marrons, trois quarts de livre de sucre.

On fait cuire les marrons avec leurs enveloppes, dans une petite quantité d'eau qui doit à peine les baigner (trop d'eau enlève la saveur du fruit). Une fois cuits, on les ouvre par une incision au milieu et l'on fait tomber l'intérieur sur un tamis de toile métallique galvanisée ; puis on pile avec un pilon de bois, qui réduit la pâte en fine poussière. Cette pâte est recueillie dans une terrine placée sous le tamis.

Ensuite on fait fondre le sucre dans deux verres d'eau et on le fait cuire jusqu'à ce qu'il soit transformé en un sirop très épais. On mélange le sirop avec la poudre de marrons, en ayant soin de bien amalgamer les deux substances, et il ne reste plus qu'à former la pâte soit en couronne, soit en cône, comme on le préfère.

Le gâteau est achevé ; il ne doit subir aucune cuisson. Il faut environ une heure pour confectionner un gâteau de marrons ; mais, si l'on n'a pas assez de temps, on peut préparer la pâte, et le lendemain seulement faire le sirop et former le gâteau.

La vanille ajoutée au sirop lui donne un parfum agréable ; on peut aussi mêler à la pâte 25 ou 30 grammes d'amandes *pelées* et *hachées*, mais il faut éviter que ces amandes soient amères.

Enfin, pour conserver le gâteau plus frais, il est bon de l'enduire d'un sirop très épais, qui se glace à la surface. Le *glaçage* ne doit se faire qu'après un

refroidissement complet : la moindre chaleur empêche le sucre de se glacer.

La contexture de ce gâteau est tout à fait analogue à celle des marrons glacés ; on peut donc, par cette friandise de facile exécution, remplacer ces bonbons trop coûteux.

Je ne dois pas oublier un autre entremets de ménage, à base de marrons, appelé dans quelques pays *torche aux marrons* et dans d'autres *Mont-Blanc*.

On fait cuire à l'eau un kilogramme de châtaignes ; ensuite on les pèle et on les passe au travers d'une grosse passoire. La pulpe, en passant par les trous, prend l'aspect de filets de vermicelle.

On forme avec cette sorte de pâte une grande couronne dans un plat creux, et le milieu de la couronne est rempli de crème fouettée en neige. On sucre la crème et non les châtaignes.

Le *Mont-Blanc* est, comme on voit, vite fait et peu coûteux dans les pays où crème et marrons sont à bas prix, mais à Paris c'est un entremets déjà un peu luxueux. Il faut compter, pour cinq ou six personnes, au moins 60 centimes de crème et autant de marrons, sans parler du sucre et de la vanille, si l'on emploie ce parfum : la présence de la crème empêche de conserver cet entremets ; enfin, dernier inconvénient, il est assez indigeste.

Nous avons vu comment on peut conserver pendant assez longtemps certains fruits en nature, mais on ne peut agir ainsi que pour les fruits d'arrière-saison, tels que poires, pommes, raisins.

Pour les fruits d'été à noyau et à baies, il faut

recourir à d'autres systèmes : 1° les conserves en bocaux par la privation d'air ; 2° les confitures, terme générique qui comprend à la fois les gelées, les fruits confits dans du sirop et les marmelades.

Je me bornerai aujourd'hui à parler des conserves, réservant pour une autre fois les longs et minutieux détails que comportent les bonnes recettes de confitures.

Le procédé qui a été longtemps seul employé pour conserver les fruits en bouteilles est le procédé *Appert*, du nom de l'inventeur. Il est surtout applicable aux cerises, qui sont plus fermes que les fraises et les framboises.

On choisit des bouteilles de verre transparent, ayant un assez large goulot. On y introduit des cerises, auxquelles on enlève les queues, et on remplit la bouteille autant que possible, *sans y mettre ni sucre, ni liquide.*

Lorsque la bouteille est pleine, on la bouche avec un *bouchon* neuf, que l'on assujettit à l'aide d'une ficelle, d'abord attachée solidement au col de la bouteille, et puis ramenée sur le bouchon, où on la fixe par un nœud.

Une fois toutes les bouteilles remplies, on les couche, bien enveloppées de foin, dans une grande marmite ou bassine, qu'on remplit d'eau froide et qu'on place sur le feu. Lorsque l'ébullition commence, on surveille le feu, qui ne doit pas être trop ardent, et on retire la marmite au bout de cinq minutes.

Il faut laisser les bouteilles dans l'eau jusqu'au

lendemain : sans cela on s'exposerait à les voir casser. Si l'opération a été faite avec soin, il est rare qu'elles se cassent.

Une fois sorties de l'eau, on enduit le bouchon avec du goudron, et on les couche sur un lit de sable, à la cave, où les cerises se conservent pendant une année.

Cerises en bocal.

Il faut employer du fruit tendre et pas trop mûr, éviter les espèces dures, dites *bigarreaux*, qui sont généralement *habitées*, parce que les petits habitants quittent la cerise pendant la cuisson et viennent surnager dans le jus, ce qui est assez désagréable à voir.

On peut conserver ainsi des fraises, des framboises; mais ces fruits, très délicats, s'écrasent et forment une sorte de bouillie peu engageante.

Les abricots, les prunes sont trop acides pour être conservés sans sucre, et, de plus, il faut, à cause de leur grosseur, des bocaux au lieu de bouteilles.

Je n'ai pas besoin de faire remarquer combien est économique ce mode de conservation pour les cerises, puisqu'on n'emploie absolument que le fruit; mais il a l'inconvénient de demander du temps.

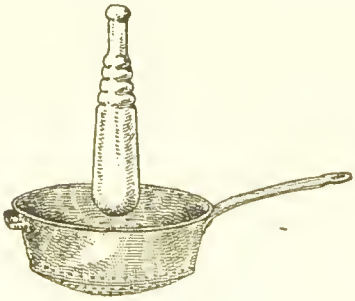
Lorsqu'on veut faire usage des conserves, on peut servir les cerises telles qu'elles sortent de la bouteille, ou bien les faire cuire et les verser sur des tranches de pain grillé. Ce dernier système s'applique surtout aux cerises noires, plus sucrées que les autres espèces.

On peut conserver de la même façon des petits pois, des haricots, en ayant soin de les faire cuire un quart d'heure et de les laisser refroidir avant de les mettre en bouteilles.

Enfin le procédé Appert est le meilleur pour la purée de tomates, dont il est si agréable d'avoir une petite provision pour améliorer certains apprêts, surtout les restes de viande.

On commence par couper en morceaux des tomates bien mûres; on les met dans un grand pot de terre à feu, et on les fait passer six ou huit heures au four. Les tomates, en cuisant, rendent une eau qu'il faut enlever et jeter.

Ensuite on met dans une passoire fine tout ce qui est tombé au fond de la marmite. La pulpe seule passe au travers des trous et forme une sorte de purée, que l'on sale et dont on remplit les bouteilles jusqu'au col; on bouche, on attache et l'on fait cuire comme les cerises.


Passoire et pilon.

Il vaut mieux employer de petites bouteilles pour la purée de tomates, parce qu'une fois entamée celle-ci se conserve peu.

Lorsque les tomates sont à bas prix, il est facile d'en faire une petite provision, très économique et qui sera toujours meilleure que celle qu'on paye fort cher dans les magasins d'épicerie.

Le procédé Appert pourrait s'étendre à un très grand nombre de provisions, mais je crois devoir me borner à celles que je viens d'indiquer et qui seules peuvent être utilisées dans un ménage simple, où la mère de famille doit économiser à la fois l'argent et le temps.

XXXIX

CONSERVES : CONFITURES DE CERISES, DE COINGS, DE FRAISES, ETC.

Avant d'aborder les recettes de confitures, je tiens à signaler un système, peu connu encore, quoique excellent, pour la conservation des fruits en compote.

Il faut la moitié moins de sucre pour une bonne compote que pour la confiture; un quart même, à la rigueur, peut suffire : il y aurait donc tout avantage à préférer les compotes aux confitures, si ce n'était la question de conservation.

Si l'on veut se reporter à l'article des fruits frais et en compote ou marmelade, on verra que la moisissure attaque très rapidement le fruit cuit avec peu de sucre. Or le but économique de toutes les conserves est de faire, au moment où le fruit est abondant et à bon marché, une provision pour la saison où il devient un objet de luxe.

Par économie, toujours, nous devons préférer une compote, qui exige peu de sucre, à une confiture, pour laquelle il faut compter un poids de sucre presque égal au poids du fruit.

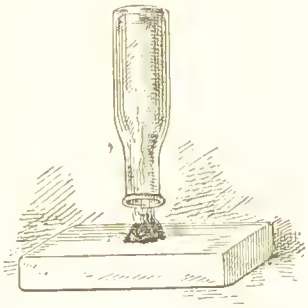
Voici donc le moyen de donner à la compote une conservation absolue :

Il faut se procurer : 1° des bocaux à large col; 2° des mèches soufrées comme celles qu'emploient les tonneliers; 3° des vessies de porc (ce sont les moins chères).

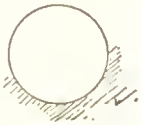
On commence par faire un sirop très liquide, composé d'une demi-livre de sucre par livre d'eau (à la rigueur, un quart de sucre suffit, mais le fruit s'écrase davantage). Au moment où le sirop bout *à grands bouillons*, on y jette le fruit épluché (une livre par livre d'eau) et l'on fait bouillir (à peine cinq minutes).

Il faut, à l'avance, préparer, sur une brique, de petits tas de morceaux de soufre : pour cela, on coupe les mèches avec de mauvais ciseaux.

On allume ces petits foyers, et sur chacun d'eux on abouche un bocal, qui ne tarde pas à être plein de vapeurs de soufre.


Bocal et mèche soufrée.

Lorsqu'on le juge bien soufré, ce qui se reconnaît à la transparence du verre, on le relève vivement; on le remplit de la compote chaude; on place au haut du goulot, sur le sirop qui recouvre le fruit, un petit rond de papier sur lequel on fait couler quelques gouttes de soufre.


Rond de papier.

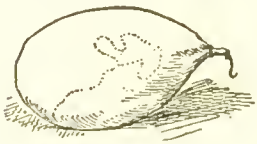
Pour cela, il faut tenir de la main droite, à l'aide d'une pince, un morceau de mèche enflammée.

Immédiatement on ferme le bocal avec un morceau

de vessie ramollie à l'eau tiède; on attache fortement et l'opération est terminée.

Si elle a été faite avec soin et rapidement, les bocaux pourront être gardés toute l'année.

Il vaut mieux se faire aider que d'agir seule; l'aide soutiendra les bocaux pour les empêcher de tomber, rallumera les foyers qui s'éteignent souvent, attachera la ficelle autour des bocaux, etc.



Vessie de porc.

Bocal.

Je répète qu'il faut une grande rapidité dans la préparation de la conserve au soufre; il faut naturellement se mettre auprès d'une croisée ouverte, et éviter de respirer les exhalaisons sulfureuses, qui font tousser et éternuer. A la campagne, le mieux est de s'établir en plein air.

Il faut également prendre garde de laisser tomber du soufre ardent sur la table qui supporte les bocaux (on est obligé d'avoir sans cesse une bougie allumée).

Au premier abord, mes explications peuvent sembler un peu diffuses et de difficile exécution; mais lorsqu'on aura essayé, on verra, au contraire, que rien n'est plus facile.

J'ai entendu quelques personnes se récrier contre l'emploi du soufre, affirmant que la compote ainsi conservée devait fatalement avoir un goût sulfureux. Cette supposition est complètement erronée; les vapeurs du soufre n'ont d'autre but que de chasser

l'air des bocaux, et elles ne laissent jamais subsister le moindre goût désagréable.

Tous les fruits peuvent être conservés par ce procédé : ceux qui réussissent le mieux sont les abricots, les prunes (surtout les mirabelles) et les pêches.

On peut se dispenser de peler les abricots et les prunes; quant aux pêches, leur peau veloutée et amère ne serait pas bonne dans la compote.

Les myrtilles ou airelles, les cerises réussissent aussi admirablement; les fraises et framboises s'écrasent souvent : les groseilles demandent trop de sucre; il vaut mieux les réserver pour la véritable confiture, dont nous allons parler.

Nous avons vu que les fruits, employés avec modération et convenablement choisis, sont utiles à l'alimentation bien entendue. La bonne confiture, faite avec du vrai sucre et des fruits sains, est aussi un excellent complément de la nourriture quotidienne.

Pour certains estomacs débilités, qui ne peuvent supporter les fruits crus, c'est une précieuse ressource. Mais il faut avant tout être sûr de sa provenance, et ne jamais permettre l'emploi de ces confitures à bas prix qui remplissent les épiceries.

Il est *impossible* qu'on donne, pour 50 ou 60 centimes le pot, autre chose qu'une confiture atrocement falsifiée. Le sucre est remplacé par du *glucose*; le fruit n'a été employé que trop avancé ou trop vert; la gélatine donne la consistance nécessaire, et pour compléter cet affreux mélange, on le colore avec de la *rosaline*, de la *fuchsine* ou toute autre substance malsaine.

Malheureusement ces produits de la falsification ont une belle apparence, une séduisante couleur, et l'on est tenté d'acheter toute faite une gelée qui prendra du temps pour la préparer à la maison.

Je ne crains pas de dire qu'à côté des falsifications du vin et du lait, celles des confitures sont parmi les plus dangereuses pour la santé.

En faisant la revue des diverses confitures, j'en indiquerai certaines qui sont de facile et rapide confection; et je connais, à Paris même, telle mère de famille, très occupée, sans domestique, seule, qui trouve cependant le temps de mettre en réserve quelques pots de bonne gelée et de marmelade.

La confiture se divise en deux espèces principales : 1° la *marmelade*, qui contient la pulpe du fruit entier ou écrasé; 2° la *gelée*, qui est simplement un mélange de sucre avec le jus exprimé de tel ou tel fruit.

Pour la marmelade, on emploie deux procédés, qui tous le deux sont bons.

D'après le premier, on fait un sirop de sucre, composé d'un grand verre d'eau par 400 grammes de sucre. On laisse bouillir ce sirop jusqu'à ce qu'il soit bien clarifié et un peu épais.

Alors on jette dedans le fruit coupé par moitié : on laisse cuire pendant une demi-heure environ, quelquefois plus, quelquefois moins, et l'on retire du feu lorsqu'un peu de sirop mis au fond d'un pot ou dans une cuillère prend la consistance d'une gelée.

On remplit ensuite les pots, en ayant soin de conserver une tasse pleine du jus de la confiture.

Ce jus sera réchauffé au bain-marie le lendemain

et versé sur les pots, afin que la partie solide de la confiture ne se dessèche pas.

Le second procédé est un peu moins expéditif, mais il est plus facile et développe mieux le goût du fruit.

On coupe les fruits en deux; on les place par couches dans une terrine de terre avec du sucre concassé; on laisse macérer pendant une nuit au moins, vingt-quatre heures au plus; ensuite on fait cuire en surveillant que la pulpe ne s'attache pas au fond de la bassine, ce qui arriverait si le feu était trop ardent.

Il faut, en commençant, ajouter deux ou trois verres d'eau, pour aider le sucre à fondre.

Comme je l'ai dit, on laisse cuire une demi-heure ou trois quarts d'heure; on retire du feu, et, de même que pour le premier procédé, on conserve du sirop, qui le lendemain se transformera, sur chaque pot, en une couche de gelée.

Ces deux recettes, et surtout la deuxième, s'appliquent à tous les fruits à noyau, avec quelques modifications suivant l'espèce :

1° Pour les abricots, on prend (375 grammes de sucre par livre de fruits); on peut, vers la fin de la cuisson, ajouter les amandes contenues dans les noyaux des abricots;

2° Pour les prunes mirabelles et reines-Claude, on procède de même, mais avec un peu moins de sucre (325 grammes par livre de fruits);

3° Pour les prunes à enveloppe colorée, telles que les *damas*, *impériales*, il faut enlever la pelure et revenir aux 375 grammes de sucre;

4° Pour les pêches, il faut enlever la pelure, qui se détache à la cuisson et rend la confiture désagréable; elles exigent aussi un peu plus de sucre (400 grammes au moins).

Mais, le jus de la pêche ne gelant pas et restant en sirop, il n'est pas possible de recouvrir les pots d'une couche de gelée, comme je l'ai indiqué pour les autres marmelades.

On peut cuire à part une petite quantité de gelée de pomme ou de coing et en recouvrir la marmelade de pêches.

La confiture de coings se fait un peu différemment. On commence par *blanchir* à l'eau bouillante les coings, coupés en quartiers. Ensuite on les laisse tremper dans leur eau jusqu'au lendemain. Alors on fait fondre dans cette eau du sucre concassé, dans la proportion de 500 grammes par 500 grammes de quartiers de coing; on laisse bouillir quelques minutes à peine, et avant que le jus soit transformé en sirop, on y jette les quartiers de coing, qui doivent être tendres, mais non écrasés: on remet ensuite le tout sur le feu, pendant trois quarts d'heure environ. Comme toujours, il faut garder un peu de sirop pour recouvrir les pots.

Cette confiture est difficile à bien réussir, longue à faire, et plus coûteuse que les autres.

On fait encore, dans les pays de montagnes, une marmelade très économique avec le fruit des myrtiles ou airelles.

Il faut une demi-livre de sucre et un demi-verre d'eau par livre de fruit; on commence par faire cuire

le sirop, jusqu'à ce qu'il ait une bonne épaisseur; on y jette les myrtilles, et on laisse cuire pendant trois quarts d'heure.

Cette marmelade est une excellente nourriture, pour les enfants surtout, à cause de ses propriétés astringentes.

Enfin, voici une dernière recette, très vite exécutée, pour laquelle on emploie du cassis et de la groseille égrenés, par poids égal de chaque espèce. Il faut une livre de sucre et un verre d'eau par livre de fruit. On commence par faire cuire le sirop, jusqu'à ce qu'il soit très épais. On y jette groseilles et cassis, et au bout de trois bouillons, c'est-à-dire cinq minutes environ, la confiture est cuite.

Le peu de temps nécessaire à la cuisson fait qu'elle ne se réduit pas, et quoiqu'on ait employé plus de sucre que pour les autres, elle n'en reste pas moins une des plus économiques.

On doit écumer avec soin toutes les marmelades, et les remuer de temps en temps avec l'écumoire.

Le sucre dit *martinique* ou cristallisé, moins cher que le sucre en pain, est d'un bon emploi pour les confitures.

Avant de passer aux gelées, je dois donner au moins une recette pour la confiture de cerises et celle de fraises. Mais je commence par avertir que l'une et l'autre sont difficiles à bien réussir et assez coûteuses : les cerises, à cause du prix toujours élevé de ce fruit; les fraises, parce qu'elles profitent peu, à cause de la trop grande quantité de jus rendu par ce fruit, jus qui ne *gèle* pas.

Les recettes suivantes me sont absolument personnelles, et si je les indique, c'est qu'une longue expérience m'a permis d'en reconnaître la supériorité.

Les cerises claires, dites *montmorency* ou *anglaises*, sont les meilleures pour la confiture. On commence par enlever les noyaux, et par mettre *égoutter* le fruit dans un mauvais linge. Ensuite on fait un sirop composé d'une livre de sucre par livre de cerises, de 300 grammes de jus de framboises et de 100 grammes d'eau (soit 400 grammes de liquide par livre de sucre).

Lorsque le sirop est clarifié, écumé et cuit jusqu'à ce qu'il *gèle*, on y jette les cerises et on laisse cuire environ une demi-heure, sur un feu pas trop vif, en remuant toujours.

On remplit les pots, qui seront recouverts le lendemain avec un peu de gelée.

Cette façon de procéder a plusieurs avantages : 1° jamais le sucre ne se cristallise, ce qui arrive souvent dans la confiture de cerises seules ; 2° le jus de framboises se transformant en gelée, chaque cerise est enveloppée de cette gelée, au lieu de baigner dans un sirop souvent un peu fort, ce qui est le propre du sirop de cerises.

Maintenant je conviens qu'elle est un peu coûteuse : aussi ne l'ai-je pas indiquée comme devant servir aux goûters journaliers des enfants.

Si je fais jeter le jus des cerises, c'est que les cerises claires donnent un jus à la fois acide et acerbe. — Si j'emploie le suc de framboises au lieu

du suc de groseilles, qui *gèle* également bien, c'est que les groseilles ont une acidité trop prononcée pour être mélangées seules aux cerises, déjà acides. Mais on peut faire un mélange de jus de groseilles et de framboises.

A côté de cette recette de luxe, en voici une économique :

Au lieu de cerises claires, on emploie des cerises noires très sucrées ; on enlève les noyaux, on fait un sirop, composé de 300 grammes de sucre par livre de fruit, et d'un mélange d'eau avec le jus des cerises, qu'il faut se garder de jeter. Dans ce sirop on jette les cerises, et on fait cuire environ trois quarts d'heure. On peut, si l'on veut, mélanger une petite quantité de jus de cassis : cela relève le goût de cette confiture un peu douce.

Pour en finir avec les confitures compliquées, voici la meilleure recette de celle de fraises :

Il faut d'abord choisir une bonne espèce : les *grosses fraises Rieard* sont les meilleures. Elles doivent être fermes et sèches ; les fraises cueillies après la pluie s'écrasent en bouillie.

J'ai déjà dit que la fraise ne *gèle* pas, et pour remédier à cet inconvénient, on emploie souvent de la gélatine. Je me suis déjà expliquée au sujet de cette substance, dont l'emploi dans l'alimentation me paraît détestable : je ne la recommanderai donc pas pour la confiture.

Le meilleur moyen pour avoir une confiture de fraises agréable au goût et à l'œil est de jeter les fraises dans une gelée de groseille à demi cuite, en

y ajoutant un poids de sucre égal aux quatre cinquièmes du poids des fraises.

Les fraises, surprises par le sirop bouillant, n'ont pas le temps de s'écraser et gardent leur forme et leur parfum.

On retire le fruit au bout de huit ou dix minutes, et on laisse achever la cuisson de la gelée. Alors on rejette les fraises dans cette gelée bouillante, et après un dernier bouillon on emplit les pots.

Malheureusement les fraises mûrissent généralement avant les groseilles, et l'on en est réduit, pour attendre celles-ci, aux dernières fraises de la saison, toujours moins belles que les premières.

Il y a un moyen de tout concilier; seulement ce moyen demande un double emploi de temps; le voici : on fait avec de l'eau et du sucre un sirop très épais et *très court*; dans ce sirop on jette les fraises, qu'on laisse cuire cinq ou six minutes : on les retire, laissant réduire le sirop le plus possible; alors on y remet les fraises pendant quelques minutes, et on conserve le tout jusqu'au moment où, les groseilles arrivées, on pourra ajouter un quart de gelée à la confiture de fraises et faire réduire le tout ensemble.

Mais tout cela demande du temps; de plus, on perd, chaque fois, un peu de confiture et je trouve que le résultat ne vaut pas la peine qu'on se donne. Aussi je classerai la confiture de fraises parmi les recettes de luxe qu'il faut connaître, mais dont on ne fait pas un emploi fréquent.

XL

CONFITURES DE POIRES, DE FIGUES, DE NOIX, ETC. GELÉES

Nous avons vu les principales espèces de confitures dans lesquelles le fruit entier ou en morceaux se retrouve entouré de gelée. Mais pour certains fruits, tels que la poire, la figue, la courge barbarine, les noix vertes, on se borne à faire un sirop en se conformant aux recettes suivantes :

1° Pour la confiture de poires, on choisit de préférence les petites poires d'hiver, martin-sec, poire d'Angleterre, *vinaise* (ou *chapelonne*) ; on les pèle, on les coupe en deux ou en quatre, suivant leur grosseur, et on les jette dans l'eau froide.

Après cela, on les *blanchit* à l'eau bouillante pendant quelques minutes. Ensuite on prépare un sirop avec trois quarts de livre de sucre et un verre d'eau par livre de fruit.

Aussitôt que le sucre est fondu, on y jette les poires et on laisse cuire à bon feu pendant trois quarts d'heure au moins.

Si le sirop était cuit avant d'y jeter les poires, celles-ci durciraient; tandis que lorsqu'elles cuisent en même temps que le sirop, elles restent à la fois entières et tendres.

On doit arriver, à la fin de la cuisson, à une jolie couleur rouge grenat. On parfume à volonté cette confiture, toujours un peu fade, avec de l'écorce de citron, de la cannelle, du girofle, etc.

2° La confiture de figues est très économique, souvent un peu trop douce, mais les enfants l'aiment beaucoup, et dans les pays où les figues sont abondantes, c'est une bonne provision d'hiver, à cause de son prix peu élevé.

On choisit de préférence les petites figues blanches ou vertes, qu'on laisse entières, sans les peler, en enlevant seulement le bout de la queue. On fait un sirop avec une demi-livre de sucre et un verre d'eau par livre de figues.

De même que pour les poires, on fait cuire le tout ensemble jusqu'à ce que le sirop versé, un peu refroidi, forme une goutte ronde.

On peut également couper les figues en petits morceaux, et alors la confiture prend un aspect de marmelade.

La cannelle, le girofle, le citron, l'orange sont absolument nécessaires et à doses un peu fortes, pour donner un goût relevé aux figues, si douces et si fades de leur nature.

3° La confiture de courge *barbarine* est jolie, transparente, mais difficile à bien réussir, toujours fade et peu économique.

La *barbarine* est une courge ou potiron de forme ronde, petite, très dure à l'extérieur; la peau est rayée en long de vert pâle et vert foncé; l'intérieur est vert pâle avec des graines rouge vif.

On commence par la couper en tranches, que l'on pèle et coupe en morceaux réguliers, en enlevant toutes les graines et la partie de la chair qui entoure ces graines. Ces morceaux doivent être blanchis à l'eau bouillante, de façon à les attendrir sans les écraser; pour leur rendre de la fermeté, en les sortant de l'eau chaude on les fait baigner à l'eau froide.

Barbarine.

On fait un sirop avec une livre de sucre et un verre d'eau par livre de courge, et la cuisson s'opère de même que pour les poires et les figues. On parfume avec de l'écorce de citron.

Si je donne cette recette, c'est uniquement pour mémoire, car, je le répète, elle est très difficile à bien exécuter, et revient assez cher à cause de la quantité de sucre nécessaire. De plus, de même que les coings en quartiers, cette confiture est lourde sous un petit volume.

4° La confiture de fruits d'automne mélangés est au contraire une provision économique. On emploie des fruits et des racines sans valeur, très peu de sucre; elle ne demande que du temps et du feu. Or le temps est plus libre pendant les vacances, au moment où abonde la matière première, fruits et racines, et comme cette recette s'adresse aux ménagères qui habitent la campagne, le feu est également une dépense très petite.

Tous les fruits d'automne peuvent être employés pour cette confiture : poires, figues, coings, etc.; on y joint des betteraves, des carottes, des barbarines,

qui, contenant beaucoup de sucre, contribuent à former le sirop nécessaire. Il faut mettre les poires en égale quantité avec les carottes, les betteraves et les barbarines, la moitié moins de coings, les figues à volonté. Si l'on a des écorces de melons sèches, on peut également les y joindre.

Lorsque tous les fruits et légumes sont pelés et coupés par morceaux, on les fait *blanchir* à l'eau bouillante, les poires, les coings et les figues dans la même eau, que l'on conserve, et tout le reste dans une autre eau, que l'on jette après la cuisson.

Les carottes et les betteraves, qui ont la chair dure, doivent cuire à l'eau pendant assez longtemps. On laisse égoutter jusqu'au lendemain tous les morceaux mélangés, et alors on les met dans une grande bassine, avec une demi-livre de sucre par livre de fruit, et une bonne quantité d'eau jointe à celle où l'on a fait cuire les poires et les coings.

L'abondance de liquide est nécessaire pour fournir à l'évaporation qui se fait pendant une cuisson de trois ou quatre heures.

Il faut peu de surveillance pour cette confiture : on se borne à l'écumer, à la tourner de temps en temps, afin qu'elle ne s'attache pas au fond de la bassine.

Elle est cuite lorsque le sirop, essayé dans une cuillère, tombe en gouttes rondes.

Au premier abord, il semble qu'un mélange aussi disparate que des poires et des carottes ne peut donner qu'un résultat très médiocre ; c'est une erreur : les fruits et carottes, en cuisant ensemble pendant

longtemps, confondent leurs parfums différents et on ne les distingue plus les uns des autres.

Il faut ajouter à cette confiture du girofle, de la cannelle, du citron, de l'orange, afin d'y donner un goût relevé. Quelques branches d'angélique y font aussi très bien.

A l'époque, lointaine déjà, où le vin était à la fois abondant et à bon marché, on employait pour cette confiture du jus de raisin au lieu de sucre, ce qui était excellent; mais il est aujourd'hui inutile de donner ici le système dont on se servait alors.

5° La confiture de noix vertes, connue seulement dans quelques provinces montagneuses, est, je commence par le dire, une œuvre de patience et, de plus, très coûteuse; mais elle possède des propriétés stomachiques quelquefois très utiles.

Il faut employer les noix encore tendres et avant que le noyau soit formé, ordinairement vers la fin de juin (la recette traditionnelle indiquait le 29 juin, jour de la Saint-Pierre, pour la cueillette des noix destinées à être confites). On s'assure du degré de maturité en plongeant une épingle dans le corps de la noix. Il faut que lorsqu'on la retire, une goutte d'eau sorte à la suite de l'épingle.

On pèle les noix très finement, et à mesure on les jette dans l'eau froide. Je dois avertir que cette opération noircit les doigts pour plusieurs jours; il faut pour les blanchir employer un acide.

Les noix, toujours d'après la tradition, doivent baigner neuf jours dans l'eau, que l'on change chaque matin. Ensuite on les blanchit dans trois

eaux successives, que l'on change dès le début de l'ébullition. Dans la dernière eau, on les laisse cuire jusqu'au moment où, piquées avec une épingle, elles tombent par leur propre poids.

On les fait sécher jusqu'au lendemain, et enfin on les fait cuire dans un sirop composé d'une livre de sucre et d'un verre d'eau par livre de fruit.

La cuisson dure environ une heure, mais il est bon de s'assurer que le sirop forme la perle, avant de retirer la confiture du feu.

On peut à volonté laisser les noix entières ou les couper par morceaux. Le sucre doit être simplement fondu lorsqu'on le réunit aux noix; si l'on attendait la formation du sirop, les noix deviendraient dures.

Les nombre 9 (3 fois 3) et 3 appliqués à la préparation et à la cuisson des noix ne sont pas, cela va sans dire, rigoureusement exigés : l'important est que la noix perde son amertume en baignant dans une eau souvent renouvelée, et qu'elle devienne tendre sans s'écraser, ce qu'on obtient en substituant de l'eau fraîche à l'eau bouillante.

Le citron, la cannelle, le girofle sont, comme dans toutes les confitures un peu fades, les ingrédients indiqués pour donner du parfum.

Les gelées sont le produit du jus de certains fruits, avec un mélange à peu près égal de sucre, et sans eau, car la petite quantité qu'on en ajoute est simplement destinée à l'évaporation qui se produit au moment où le liquide bout.

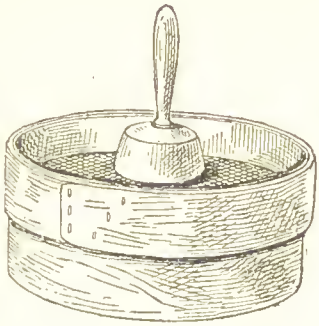
Voici par ordre de saison les principales gelées que l'on peut faire avec les fruits de nos contrées :

la groseille, la framboise, le cassis, l'airelle ou myrtille, l'abricot, le coing et la pomme.

1° La gelée de groseille, que j'ai placée au premier rang, est la plus facile à faire. Pour qu'elle soit d'une jolie couleur, on mélange par moitié la groseille blanche et la groseille rouge. Il faut avoir soin qu'elle ne soit pas trop mûre, et qu'elle ait été fraîchement cueillie : plus le fruit est mûr, moins la gelée est ferme.

Il faut égrener les groseilles, car la branche verte qui les supporte donne un goût acerbe à la confiture.

Ensuite on les met sur le feu avec un verre d'eau par livre de fruit; on laisse bouillir dix minutes environ, de façon que le jus du fruit soit bien séparé des peaux et des graines. On passe ce jus au travers d'un tamis ou d'un linge, et on le remet sur le feu avec un poids de sucre presque égal au poids du jus. On remue avec la spatule, pour faire fondre le sucre, et on laisse bouillir, de cinq à dix minutes, en enlevant toute l'écume qui vient à la surface.


Tamis.

Je redirai pour les gelées ce que j'ai déjà dit à propos de toutes les confitures, c'est que la durée de la cuisson ne peut pas être fixée à l'avance : elle dépend de la maturité du fruit et de l'ardeur du feu.

Avant de retirer la gelée, il faut s'assurer qu'elle *gèle*, et pour cela on en met quelques gouttes dans une cuillère.

Il y a une autre recette, dite *à la royale*, qui donne une gelée beaucoup plus claire et beaucoup plus parfumée. Au lieu de faire cuire le fruit tout seul, on le mélange avec le sucre, toujours à poids égal; on jette un peu d'eau sur le tout, et l'on fait bouillir pendant six ou huit minutes, sans écumer. Alors on jette le contenu de la bassine dans une terrine, au travers d'un tamis de crin. La pulpe du fruit reste sur le tamis et forme une sorte de grossière marmelade, qui se conserve très bien et dont on peut faire de bonnes tartines pour les enfants. Le jus tombé dans la terrine est vivement mis en pots, et au bout de quelques heures, la gelée est prise; elle est très transparente, d'une jolie couleur rosée, et garde absolument le goût du fruit frais.

Si l'on veut parfumer la groseille, on y ajoute quelques poignées de framboises.

2° La gelée de framboise se fait suivant la première recette que j'ai donnée. On la rend plus claire et plus fine en y mélangeant quelques poignées de groseilles blanches. Il faut un peu moins de sucre (75 grammes par livre environ); mais, comme la framboise est plus chère que la groseille et qu'elle rend moins de suc, le prix de revient est à peu près le même.

3° La gelée de cassis se fait encore de même; mais ce fruit étant très fort de goût, il est préférable de le mélanger avec une moitié de groseilles ou de fram-

boises, ou des deux à la fois. La gelée de cassis a des propriétés astringentes, de même que celle d'airelles, que je place au n° 4. Cette dernière ne demande que 250 grammes de sucre par livre de fruit, et l'on procède toujours de même.

5° La gelée d'abricot est peu usitée, parce qu'on préfère généralement les abricots en fruits. Si l'on tient à en avoir quelques pots, il suffit d'enlever un peu de la partie liquide d'une confiture d'abricots ordinaire, puis de passer ce jus dans un tamis; on aura ainsi de la gelée d'abricot, qui du reste est moins agréable au goût que les précédentes.

Les deux dernières gelées, n°s 6 et 7, sont le coing et la pomme, pour lesquelles on emploie la même recette.

Pour le coing, il est important que le fruit ne soit pas très mûr : autrement la gelée *filera* sans *se prendre*.

On coupe le fruit en quartiers, que l'on jette à l'eau froide. Ensuite on fait cuire ces morceaux, dans une eau nouvelle, jusqu'à ce qu'ils s'écrasent sous le doigt.

On les fait alors égoutter sur un tamis, et l'eau qui passe au travers est employée pour la gelée, avec une livre de sucre par livre de liquide.

Il faut environ une demi-heure de cuisson; on doit écumer très soigneusement, pour que la gelée soit claire. La couleur doit rester ambrée et ne jamais arriver au rouge.

La gelée de pommes se fait absolument de même, sauf qu'on peut retrancher un peu de sucre, et qu'il faut un parfum, vanille ou citron.

Il est bien entendu que la pulpe des fruits, restée sur le tamis, sera employée en marmelade, et qu'on utilisera aussi l'écume enlevée pendant l'ébullition.

On peut même, lorsque les coings sont peu abondants, faire de la vraie confiture avec les quartiers qui déjà ont donné la gelée.

Il n'y a pas de mesure précise pour la quantité d'eau dans laquelle cuit le fruit : il suffit que l'eau dépasse le fruit de 3 ou 4 centimètres.

La gelée de coing est souvent prescrite dans le régime des convalescents, de même que la gelée de pomme; celle-ci est rafraîchissante, légère à l'estomac; la gelée de coing, tonique et légèrement astringente. L'une et l'autre peuvent être données aux petits enfants, tandis que les gelées acides provoquent quelquefois des désordres intestinaux.

Les gelées sont ordinairement conservées dans des pots de verre, et, le verre étant très sensible à la chaleur, il faut prendre des précautions pour éviter de les casser.

On commence par verser une très petite quantité de liquide bouillant, afin d'habituer le verre à la chaleur; ensuite il faut éviter de déposer les pots sur une plaque de marbre ou sur de la porcelaine.

Les gelées doivent attendre deux ou trois jours avant d'être recouvertes.

Pour cette opération, on peut, à la rigueur, se borner à un papier extérieur, mais il est préférable de mettre sur la gelée un rond de papier mince mouillé d'eau-de-vie. Cette précaution empêche la

formation d'une croûte sucrée. On ne doit jamais employer, même pour l'extérieur, du papier imprimé.

Enfin, si l'on veut conserver en bon état la provision de confitures, on placera les pots dans des placards à l'abri du jour et de l'air, et jamais dans une chambre exposée au couchant ou au midi.

XLI

CONFITURES D'ORANGES — SIROPS — CAFÉ — CHOCOLAT

En parlant des groseilles, framboises et cerises, j'ai oublié de mentionner une confiture excellente, les *trois fruits*, qui, ainsi que l'indique son nom, est composée avec les trois fruits cités plus haut.

On prépare les cerises ainsi que je l'ai indiqué, et on les fait cuire dans une gelée de groseille déjà fondue, mais non cuite : cinq minutes avant la fin, on ajoute des framboises entières; si on les mettait en même temps que les cerises, elles s'écraseraient.

Il faut 400 grammes de sucre, au moins, par livre de fruits; la quantité de groseille doit être plus faible que celle des cerises et des framboises, afin que la confiture ait une consistance suffisante.

Enfin, chaque pot doit être recouvert d'une couche de gelée; pour cela on conservera une petite quantité de jus, ainsi que nous l'avons vu pour les confitures d'abricots, prunes, etc.

Je ne ferai que citer :

1° La confiture de *gingembre*, produit exotique, qui nous vient de Hollande et dont le goût très fort et pour ainsi dire *poivré* ne convient pas aux estomacs délicats;

2° La marmelade de *cynorrhodon*, qui se fait avec

le fruit de l'églantier, duquel on enlève les graines placées à l'intérieur; le cynorrhodon est très astringent;

3° La confiture de rhubarbe, connue surtout en Angleterre, où l'on en fait même des tartes; la rhubarbe y est très employée à l'état de médicament, et c'est pour en masquer un peu le goût pharmaceutique que l'on a eu l'idée d'en faire de la confiture. Ce résultat me paraît du reste assez douteux;

4° La gelée d'*azeroles*, pour laquelle on suit la recette de la gelée de pommes, en substituant l'azerole non pelée à la pomme reinette.

Depuis quelques années on vend chez tous les épiciers une confiture d'orange d'importation anglaise, sous le nom de *marmelade Dundee*.

L'orange ayant des propriétés toniques, cette confiture serait d'un excellent emploi, si l'on était absolument sûr que les matières premières sont exemptes de falsification. Malheureusement on ne peut pas répondre des produits fabriqués en très grandes quantités, et si l'on désire avoir en réserve un peu de confiture d'oranges, il vaut mieux la faire chez soi.

Il existe plusieurs recettes : je n'en donnerai que deux, dont la première est le résultat des nombreux essais que j'ai faits pour arriver à ce que l'orange soit à la fois tendre, légèrement amère, et enveloppée d'une gelée, qui lui donne de la consistance.

Or le jus de l'orange ne gèle pas, et, comme je n'admets pas plus l'emploi de la gélatine en confitures qu'en cuisine, il fallait trouver une gelée de fruits d'un goût neutre, afin de laisser à l'orange

tout son parfum : j'ai essayé de la pomme et j'ai réussi à faire une excellente confiture, qui se conserve toute l'année.

Voici les proportions que j'emploie, en les doublant ou triplant, à volonté : neuf oranges, douze pommes reinettes de moyenne grosseur, et 3 livres de sucre environ.

Les oranges doivent être lourdes, dures au toucher (quand elles sont molles, on ne peut pas les peler), d'une couleur orange qui indique leur maturité. Du reste, on ne doit jamais faire cette confiture avant le mois de janvier.

On les pèle très finement, de façon à n'enlever que la partie luisante de la peau, et qu'elles restent jaunes une fois gelées. Les épluchures doivent être transparentes. (Pour cette opération, il faut un couteau pointu bien affilé.)

Les oranges doivent baigner dans l'eau froide pendant une heure au moins; ensuite on les *blanchit* à l'eau bouillante, jusqu'à ce qu'elles soient un peu molles sous le doigt. Il faut éviter qu'elles ne se déchirent : le contact de l'eau bouillante avec l'intérieur les détériore complètement.

Après la cuisson, on les replonge dans une terrine d'eau froide, où elles doivent baigner quelques heures, afin de perdre leur trop grande amertume.

Il est bon de goûter un petit bout de l'enveloppe, pour se rendre compte du degré d'amertume nécessaire, cette confiture devant toujours conserver une *pointe* de goût amer.

Lorsque les oranges sont au point voulu, on les

essuie et on les coupe, soit en tranches et demi-tranches, soit en tout petits morceaux. Si on les coupe en tranches, les deux bouts sont toujours coupés en petits morceaux.

On enlève les pépins, et on les jette dans le jus de pomme, qui a été préparé ainsi qu'il suit :

On pèle et coupe les pommes; on les fait cuire dans l'eau (2 litres et demi environ), jusqu'à ce qu'elles soient très tendres, presque en marmelade, et on les jette sur un tamis placé dans une terrine.

Il ne faut pas broyer la pulpe qui reste sur le tamis : cela troublerait le jus.

On peut attendre plusieurs heures, même un jour, pour achever la confiture, ce qui est précieux lorsqu'on dispose de peu de temps à la fois.

L'eau dans laquelle ont bouilli les pommes doit s'être réduite à la contenance d'un litre environ. On y fait fondre les trois livres de sucre, et c'est dans ce jus, ainsi que je l'ai dit, que doivent cuire les oranges pendant environ trois quarts d'heure. Il faut plus longtemps si l'on a augmenté les proportions, et moins longtemps si on les a diminuées.

Cette confiture doit être soigneusement écumée et remuée.

On s'assure de la cuisson : 1° en *essayant* un peu de gelée au fond d'une cuillère ou d'une assiette; 2° en regardant l'écorce de l'orange, qui a dû devenir transparente.

Comme pour toutes les confitures, il faut, au milieu de la cuisson, retirer un peu de jus, qui le lendemain se transforme en gelée et recouvre les pots.

La confiture d'oranges peut être considérée presque comme un médicament et remplacer parfois le sirop d'oranges amères. Elle est stomachique, très utile aux enfants, et donne de l'appétit aux personnes dégoûtées de la nourriture par un travail trop sédentaire.

On utilise de deux façons la fine pelure retirée des oranges : 1° en faisant un sirop, qui vaut à peu près celui des pharmaciens et coûte très peu, étant donné le bas prix du sucre; 2° en faisant une liqueur de ménage, qui rappelle un peu le curaçao et dont je donnerai la recette en parlant des liqueurs.

Pour le sirop, il suffit de faire bouillir pendant une heure deux poignées d'écorces dans un litre et demi d'eau; ensuite on passe cette espèce de tisane, dans laquelle on fait fondre une livre de sucre, et l'on fait cuire jusqu'à ce que le sirop forme la perle.

Le sucre contenant toujours des impuretés, il faut passer le liquide dans un tamis avant la cuisson, et enlever soigneusement l'écume qui se produit à la surface.

On laisse refroidir ce sirop; on le verse dans des bouteilles de petite contenance, qu'on place couchées et bien bouchées dans un endroit frais.

Les sirops fournissent une boisson de luxe, qui désaltère mal, empâte l'estomac et n'est jamais économique; il faut en donner le plus rarement possible aux enfants.

J'indiquerai cependant, pour les habitants de la campagne, la recette de ceux qui sont le plus employés, mais je conseillerai aux simples ménages

parisiens de ne pas acheter les sirops soi-disant à bon marché, que vendent les épiciers. C'est une dépense inutile et quelquefois nuisible, à cause des falsifications fréquentes de ces produits.

Il vaut mieux, si l'on veut une boisson rafraîchissante, s'en tenir à la limonade au citron, et voici un moyen d'en avoir de toujours prête.

On met dans un pot à confiture ou un bol une demi-livre de sucre pilé, sur lequel on exprime le jus de cinq ou six citrons, de façon à former une espèce de bouillie. Ce mélange se conserve très bien, si l'on a soin de couvrir le pot, et lorsqu'on veut un verre de limonade, on fait fondre dans l'eau une cuillerée à café de ce sucre imbibé de citron.

Citron.

Il faut acheter les citrons lorsqu'ils sont à très bon marché, dans les petites charrettes ou les paniers des marchandes ambulantes. Il faut choisir non pas les plus gros, mais les plus tendres sous la main : ce sont les plus juteux. On ne doit jamais les payer plus de cinq à dix centimes.

Si l'on veut rendre cette limonade plus piquante, il suffit de mettre une moitié d'eau de Seltz ; mais on ne doit pas abuser de ce mélange.

A côté de la limonade, et spécialement pour les enfants, il est très facile d'avoir du vulgaire *coco*. C'est une boisson qui ne coûte presque rien, dont on n'a jamais à redouter d'effets fâcheux, et dont la fabrication est élémentaire.

Il suffit de faire tremper dans de l'eau filtrée

quelques morceaux de bois de réglisse, un peu d'écorce de citron ou d'orange, une très petite quantité de sucre, et au bout de douze heures, le *coco* est prêt à boire.

L'eau filtrée est indispensable, et il vaudrait

Bois de réglisse.

mieux encore employer de l'eau bouillie. On ne prendra jamais trop de précautions à Paris au sujet de l'eau à boire : un grand nombre de maladies sont le résultat de la négligence générale en cette matière.

Revenons aux sirops, dont je dois donner les recettes : 1° le sirop de groseilles; 2° de framboises; 3° d'orgeat; 4° de café.

Pour le sirop de groseilles, après avoir égrené des groseilles, moitié blanches, moitié rouges, on broie le tout ensemble au travers d'un torchon grossier, et le jus exprimé est placé à la cave pendant deux jours.

Au bout de ce temps, il se forme à la surface une espèce d'écume, qu'il faut filtrer. On passe le jus, dans lequel on fait fondre une livre un quart de sucre pour une livre de jus. On place le mélange sur le feu, et lorsqu'il a *jeté trois ou quatre bouillons*, on le retire.

Il faut remuer et écumer sans cesse. Le sirop bien fait doit être liquide et ne pas *geler* : c'est pour éviter cet inconvénient qu'on ajoute du jus de cerises

au jus de groseilles, et qu'on laisse commencer la fermentation pendant deux jours.

Quand il est froid, on le met en bouteilles; on goudronne le bouchon et on conserve les bouteilles couchées à la cave. On peut le parfumer avec quelques framboises.

Le sirop de framboises peut se faire par le même procédé, avec un mélange de cerises; mais voici une autre recette qui donne un très bon résultat :

On fait tremper pendant deux jours une livre de framboises dans un litre de bon vin rouge. Ensuite on enlève les framboises après les avoir broyées dans le vin et on passe le liquide au travers d'un tamis.

Dans ce liquide on fait fondre une livre un quart de sucre, et on fait cuire le sirop comme celui des groseilles. Il est très bon et très parfumé.

L'orgeat se fait avec un mélange de sucre, d'eau et d'amandes pilées. Malheureusement celui qu'on vend chez les épiciers ne contient pas beaucoup d'amandes, et c'est pour cela qu'on peut le donner à bon marché.

Le sirop d'orgeat est très long à préparer; mais comme il est quelquefois nécessaire à certains malades, il faut savoir le faire.

On commence par peler une livre d'amandes douces, avec une dizaine d'amandes amères, destinées à donner un goût de noyau. Ensuite on les pile dans un mortier de pierre ou de marbre. Il faut de temps en temps ajouter quelques gouttes d'eau, pour empêcher les amandes de tourner en huile.

Il faut piler jusqu'à ce que la pâte soit bien unie. On ajoute alors, peu à peu, de l'eau tiède (environ un litre et demi pour une livre d'amandes), du sucre et deux cuillerées d'eau de fleur d'oranger.

Ensuite on passe le liquide au travers d'un linge et on le met sur le feu en tournant sans cesse.

Après quelques minutes d'ébullition, le sirop épaissit et on le retire du feu. Comme toujours, on attend qu'il soit froid pour le mettre en bouteilles.

Le sirop de café est très facile à faire. Pour un litre d'eau bouillante, on emploie un quart de livre de café moulu qu'on fait bouillir huit ou dix minutes. On passe l'infusion, on y ajoute une livre de sucre et l'on fait cuire jusqu'à ce que le sirop soit assez épais.

Du reste, on obtient une boisson aussi agréable que le sirop de café, en versant une demi-tasse de café dans un verre d'eau sucrée.

Il existe encore trois sortes de sirops, qui sont plutôt des produits pharmaceutiques : le sirop de *mûres*, employé contre les maux de gorge, celui d'*airelles* ou *myrtilles*, et celui de *coings*, contre les maux d'entrailles.

Pour les *mûres* et les *airelles*, on emploie la recette du sirop de groseilles, en substituant l'eau au jus de cerises.

Pour le sirop de coings, on procède comme si l'on voulait faire de la gelée, en mettant beaucoup plus d'eau, ce qui permet au sirop de rester liquide.

Après avoir terminé ce qui concerne les fruits, les confitures et les sirops, et avant de passer aux liqueurs

et aux vins, je dois dire quelques mots du café, du chocolat, du thé et autres substances analogues employées comme boissons, aliments ou stimulants.

Le café est d'un emploi si général, qu'il semble presque superflu de donner des indications sur la manière de le faire. Cependant il arrive souvent qu'il n'est pas bon, tantôt trop faible, tantôt trop fort, quelquefois trouble ou grisâtre. Or, si l'on emploie du café de bonne qualité, tout dépend de la manière de le faire.

Un des meilleurs systèmes est encore la cafetière dite *Dubelloy*, ou filtre, soit en terre, soit en métal.

Cafetière Dubelloy.

La cafetière de métal est plus solide et conserve mieux la chaleur ; seulement il ne faut jamais y laisser séjourner le café : il prendrait un mauvais goût.

Cafetière Excellente.

De plus, cette cafetière ne doit jamais être lavée au moment de s'en servir : il faut qu'elle ait eu le temps de sécher après le lavage.

Enfin, l'eau doit être versée bouillante sur le filtre, et comme il faut un certain temps pour cette opération, l'eau doit rester sur le feu jusqu'à la fin.

A côté de la Dubelloy, il existe d'autres cafetières plus compliquées qui donnent de très bon café.

La meilleure de toutes est l'*Excellente*. Mais ces engins perfectionnés ont deux inconvénients : 1° ils

sont d'un prix élevé et il faut souvent changer les globes de verre, qui se cassent sous l'action du feu; 2° il faut prêter une grande attention à l'opération compliquée de l'ébullition du café.

Je crois donc qu'en général il vaut mieux se borner à l'ancien système du filtre.

Quand l'eau a passé sur le café, on peut encore utiliser le marc qui reste au fond du filtre. Pour cela, il suffit d'ajouter une petite quantité de chicorée en poudre et de verser encore de l'eau bouillante sur le filtre; on obtiendra un second café, moins bon que le premier, certainement, mais encore très agréable et très rafraîchissant.

Un préjugé fort répandu repousse absolument l'emploi de la chicorée : je crois qu'elle peut souvent être très utile, à cause de son bas prix. Mélangée avec une moitié de café, elle en diminue le prix et le met ainsi à la portée de toutes les bourses.

Il est reconnu maintenant que le café n'est pas seulement une boisson agréable, mais aussi un stimulant nécessaire à ceux qui travaillent de la tête et font peu d'exercice.

Malheureusement le prix relativement élevé du café fait que bien des personnes auxquelles il serait utile s'en refusent l'usage trop coûteux. C'est pour ces personnes économes que j'indique le mélange de chicorée. J'ajouterai que pour le café au lait ce mélange est agréable.

Le chocolat est devenu un aliment journalier dans beaucoup de ménages : je crois qu'on en fait souvent

abus, ce qui, sans qu'on s'en doute, occasionne certains malaises.

Le chocolat à bon marché contient beaucoup de fécule; on y ajoute même des huiles de basse qualité pour remplacer l'huile essentielle du cacao, qu'on enlève avant de livrer le cacao au commerce.

Le chocolat ainsi fabriqué devient un aliment lourd et échauffant qui contient peu d'éléments nutritifs. Le lait seul, ou une bonne soupe, vaudraient toujours mieux pour le déjeuner des femmes et des enfants.

Mais encore faut-il savoir préparer le chocolat, et c'est ce que je vais indiquer.

D'abord, il vaut mieux le casser que le râper : il gonfle mieux. Ensuite, il faut toujours le faire cuire à l'eau, même si l'on veut du *chocolat au lait*, parce que l'eau dissout mieux toutes les molécules. Enfin, le chocolat, pour être bon, doit bouillir pendant près d'une demi-heure; lorsqu'on voit des *yeux* à la surface, il est assez cuit, et c'est alors qu'on mélange le lait et le sucre, suivant le goût de chacun.

Le *cacao* en poudre est préparé en un clin d'œil. On met une cuillerée de poudre au fond d'une tasse, avec un morceau de sucre, et l'on verse dessus, en tournant, de l'eau bouillante ou du lait.

Lorsque le cacao est bien délayé, il est prêt et n'a pas besoin de cuire.

C'est, du reste, un bon aliment, peu coûteux, préparé rapidement et d'un bon usage pour les estomacs paresseux.

Le café au lait arrête la digestion, le chocolat donne une sorte de gonflement, tandis que le cacao se digère facilement.

Toutefois on ne peut pas faire de théorie absolue sur les effets produits par tel ou tel aliment; ces effets varient suivant les tempéraments et suivant les pays. Le mieux est que chacun se rende compte par lui-même de ce qui lui convient.

XLII

LES LIQUEURS — PUNCH — THÉ

Tout le monde sait qu'il n'est pas d'une bonne hygiène d'user trop fréquemment des alcools et des liqueurs qui en sont dérivées. Il est pourtant nécessaire d'avoir en réserve quelques bouteilles de bonne liqueur, soit comme stimulant dans certaines maladies, soit pour offrir aux visiteurs lorsqu'on habite la campagne.

Or les bons produits, tels que la *chartreuse*, le *curaçao* de Hollande, l'*anisette*, sont fort chers, et les liqueurs à bon marché sont généralement fabriquées avec des alcools de mauvaise qualité, sinon dangereux.

Il est facile de préparer à la maison, sans recourir à l'alambic, deux ou trois espèces de bonnes liqueurs de ménage ayant des propriétés toniques et dont le prix de revient est peu élevé.

Ce n'est pas un travail absorbant, ni difficile : il suffit d'attendre avec patience, pendant une année au moins, avant de livrer à la consommation n'importe laquelle de ces liqueurs.

Je vais indiquer quatre recettes très simples pour fabriquer : 1° Le *curaçao* ; 2° l'*eau de coings* ; 3° l'*eau de noix* ; 4° la *crème de café*.

Pour toutes les quatre, il faut employer de l'eau-de-vie à 50 degrés, blanche plutôt que colorée, attendu que la coloration, obtenue par un mélange de caramel, altère le goût des liqueurs.

1° Le *curaçao*. — On fait macérer, à froid, dans un litre d'eau-de-vie deux ou trois poignées de fines pelures d'oranges fraîches. Le blanc de la peau doit être enlevé; les pelures qui restent quand on a fait de la confiture sont parfaites pour cet emploi.

Entonnoir de verre avec papier gris.

Au bout de quinze ou vingt jours, l'eau-de-vie ayant absorbé tout le parfum de l'orange, on verse le liquide dans une grande bouteille ou bocal, et l'on y ajoute un quart de sirop de sucre par litre.

Ce sirop a été préparé, comme tous les sirops de sucre, en mettant cuire du sucre et de l'eau par égales parties, jusqu'à ce que le sirop se détache de la cuillère en perles rondes.

On laisse reposer ce mélange pendant deux ou trois jours; ensuite on passe la liqueur au travers d'un filtre de papier gris, placé dans un entonnoir de verre.

Après cette dernière opération, on bouche les bouteilles et l'on attend, ainsi que je l'ai dit, plusieurs mois avant de l'employer. Le curaçao est très stomachique.

2° L'*eau de coings* demande un peu plus de travail :

mais le résultat, qui donne une excellente liqueur, très économique, compense bien la peine dépensée pour l'obtenir.

Il faut choisir des coings bien mûrs, d'un beau jaune doré. On enlève la pelure, on râpe la chair du fruit, on la broie au travers d'un linge très fort; le jus produit par cette opération est placé au frais, dans une terrine, pendant vingt-quatre heures, pour que les parties épaisses qui sont en suspens tombent au fond de la terrine.

Une fois clarifié, on mélange au jus de coings une assez forte quantité d'eau-de-vie (dans la proportion d'un litre par deux litres). On laisse reposer le mélange, et, quelques jours après, on y ajoute encore un quart de sucre en sirop par litre de liqueur.

Il faut alors filtrer l'eau de coings, de même que le curaçao, et la mettre en bouteilles. Elle n'est réellement bonne qu'au bout d'une année, et elle devient meilleure si on la conserve plus longtemps.

Quelques personnes font bouillir le jus du coing avant d'y joindre l'eau-de-vie; je trouve que c'est une peine inutile, qui n'ajoute rien à la qualité de la liqueur.

On emploie aussi très souvent les coings sans les peler : la liqueur garde dans ce cas une âpreté désagréable.

Dans presque tous les villages il existe maintenant des presses de bois servant à faire le cidre; on peut y recourir pour presser les coings, ce qui est

plus expéditif que de les râper. Le jus ainsi pressé est moins clair; il faut alors le laisser reposer plus longtemps.

Râpe.

3° Il y a deux systèmes pour préparer l'*eau de noix*. Le premier, plus coûteux, donne une liqueur préférable. Voici la façon de procéder.

On coupe en quatre dix ou douze noix, que l'on fait macérer pendant cinq ou six semaines dans un litre d'eau-de-vie. Le vase qui les contient doit être hermétiquement fermé, pour éviter l'évaporation. On ajoute, pour parfumer les noix, de la cannelle, une écorce de citron et des clous de girofle.

Lorsque le temps voulu est écoulé, on exprime le jus resté dans les noix; on ajoute un quart de sucre au sirop par litre de liquide; on filtre et l'on met en bouteilles.

Le second système consiste à broyer les noix, de façon à en retirer tout le liquide qu'elles contiennent, et c'est ce liquide que l'on mélange à l'eau-de-vie, par tiers ou par moitié, suivant son degré de condensation. On ajoute ensuite le sirop, comme dans la première recette.

L'eau de noix se conserve très longtemps et acquiert en vieillissant des qualités de moelleux et de finesse telles qu'on les trouve dans les liqueurs chères. Prise en toute petite quantité et après le repas, elle peut remplacer la chartreuse pour les estomacs paresseux, auxquels un stimulant est nécessaire.

On se borne quelquefois à employer le sucre à l'état naturel en le mettant simplement fondre dans l'eau de noix ou l'eau de coings; ce n'est pas un bon système : le mélange se fait moins bien, tandis qu'avec le sirop l'assimilation est parfaite et rend la liqueur moelleuse et veloutée.

4° La *crème de café* est très vite faite. On met macérer dans un litre d'eau-de-vie deux poignées de café en grain, torréfié et encore chaud. L'huile essentielle du café s'incorpore à l'eau-de-vie, qui prend sa couleur dorée et son parfum.

Au bout de quatre ou cinq jours on enlève les grains; on ajoute un quart de sirop de sucre comme pour les liqueurs précédentes; on filtre la crème de café et on la laisse se bonifier en vieillissant.

En modifiant un peu les recettes précédentes, on peut préparer de la liqueur à la verveine, à la menthe, à l'angélique. Il suffit de faire macérer dans l'eau-de-vie des feuilles de verveine, de menthe, ou des côtes d'angélique. Cette dernière plante est celle qui domine dans la fausse chartreuse.

Si j'ai autant prolongé les explications concernant les provisions de confitures, compotes, liqueurs, etc., c'est toujours dans un but d'économie pratique, afin que nos ménagères achètent le moins possible des produits de l'épicerie inférieure, toujours plus ou moins falsifiés.

Les confitures, les liqueurs peuvent se préparer pendant les vacances. Quand on opère sur une petite quantité (ce qui est notre cas), il faut très peu de temps; à la campagne, la matière première, c'est-à-

dire les fruits, sont abondants et sans valeur. Du reste, à Paris même, les fruits d'été et d'automne sont peu coûteux, pourvu que l'on ne recherche pas les espèces de luxe.

Il est encore deux boissons chaudes assez usitées et souvent fort mal préparées; je veux parler du *vin chaud* et du *punch*.

Le vin chaud est d'un usage fréquent à la campagne, soit pour offrir en hiver aux visiteurs qui ont fait une course à l'air froid, soit comme une sorte de médicament pour ramener la chaleur et la circulation chez les personnes obligées de travailler en plein air et par conséquent souvent trempées par la pluie.

Il faut mettre du vin rouge mélangé d'eau par moitié s'il est fort, avec deux ou trois morceaux de sucre, un peu de cannelle ou de girofle (deux substances qui portent à la peau), et laisser bouillir le tout pendant cinq ou six minutes. Le vin chaud ainsi préparé est infiniment meilleur que lorsqu'on le sucre dans la tasse.

Le punch est un mélange d'eau-de-vie, de rhum ou kirsch, de thé et de sucre. La façon classique de le préparer consiste à faire brûler, dans un vase de terre solide ou de métal, l'eau-de-vie et le sucre. Lorsque la flamme perd la teinte bleue particulière à toutes les flammes d'alcool, on laisse éteindre le feu (il suffit pour cela de ne plus agiter le liquide), et l'on ajoute environ un tiers de thé un peu fort, très chaud, et deux cuillerées de rhum ou de kirsch.

Ce système étant un peu compliqué, il est facile de faire bouillir l'eau-de-vie et le sucre simplement sur le feu pendant dix minutes, et ensuite d'y ajouter le thé.

Le punch se boit chaud ou froid, pur ou mélangé d'eau, à volonté, et se conserve très bien en bouteille; on peut le réchauffer sans qu'il perde sa finesse de goût.

Puisque j'ai parlé du thé, quelques mots sur cette boisson, devenue maintenant d'un usage fréquent.

Autrefois, pour avoir du thé passable, il fallait le payer 8 ou 10 francs la livre : les communications fréquentes soit avec l'Angleterre et la Russie, soit avec la Chine et le Japon ont fait diminuer de beaucoup ces prix élevés.

On a du thé noir pour 4 francs, et même pour 2 fr. 50, si l'on veut se contenter de thé en poudre. Ce thé, résidu des meilleures qualités, est très parfumé; il exige seulement d'être versé au travers d'une passoire.

Les Anglais font un usage continuel du thé : le matin, le soir, dans la journée; cette boisson remplace le vin, qui est un objet de luxe en Angleterre.

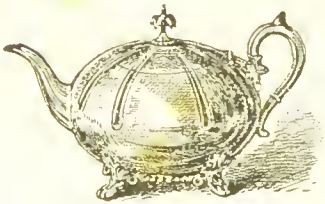
Certains médecins désapprouvent l'emploi du thé; d'autres, au contraire, le prescrivent comme stimulant. Quoi qu'il en soit, l'habitude de s'en servir a peu à peu pénétré en France, et je crois que, si l'on n'en fait pas abus, une tasse de thé produit un excellent effet. L'Académie de médecine a re-

connu que le principe actif du thé, la *théine*, est un puissant stimulant, fort utile à certains tempéraments.

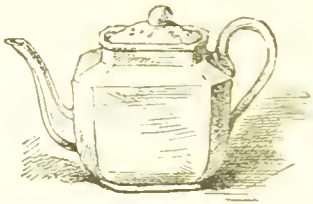
Il y a plusieurs sortes de thés, plus ou moins fins de goût; mais tous se divisent en deux catégories très distinctes, le *thé vert* et le *thé noir*, qui doivent leur différence à la manière dont ils ont été préparés.

Le thé vert, séché sur des plaques de cuivre, a beaucoup plus de goût que le thé noir; mais il excite trop le système nerveux et cause des insomnies. Il vaut donc mieux se servir de thé noir.

La façon de le préparer est très importante.



Théière en métal.



Théière en porcelaine.

D'abord, on ne doit jamais le faire bouillir; mais simplement infuser. Les théières en métal sont préférables à celles de terre ou de porcelaine; le thé y prend une plus jolie couleur.

On ne doit jamais frotter l'intérieur de la théière, mais simplement la laver à l'eau froide.

Il faut environ une cuillerée à café de thé par personne; mais, à mesure que le nombre de personnes augmente, on diminue la proportion de cuillerées de thé. Ainsi, pour deux personnes, il faut

deux cuillerées; pour six, il n'en faudra plus que quatre.

L'eau doit être absolument bouillante : il faut commencer par en jeter une petite quantité sur la poudre; au bout de trois ou quatre minutes, on achève de remplir la théière, qui sera ensuite enveloppée d'un morceau de laine, à défaut du *capuchon* en usage chez les Anglais.

Lorsqu'on verse l'eau tout à la fois, le thé est *noyé* et son goût si subtil ne se dégage pas.

On peut laisser au fond de la théière le thé qui a déjà servi, ce qui permet de diminuer la quantité le lendemain. Je rappellerai ici que les feuilles de thé servent à balayer les tapis, dont elles ravivent les couleurs.

En terminant cette longue revue des substances alimentaires et des recettes culinaires, je veux répondre à une objection qui naturellement doit se présenter à l'esprit de mes lectrices.

Ces entretiens, destinés aux ménages simples, se sont parfois écartés de leur but primitif. Certaines recettes de luxe n'entreront jamais dans les menus modestes de nos ménages; cela est parfaitement vrai. Mais les situations changent parfois : telle femme dont la vie avait commencé parmi les plus simples peut se trouver un jour appelée à diriger un ménage important, si ce n'est pour elle, du moins comme surveillante.

Par exemple, telle institutrice, fatiguée par l'enseignement, peut devenir femme de charge, intendante dans une grande maison, et il lui sera utile

de connaître à l'avance la direction de la cuisine, de la lingerie, du blanchissage, etc.

Enfin, si ce petit livre peut donner à quelques jeunes filles le goût des choses du ménage, l'auteur s'estimera satisfait du résultat qu'il aura atteint.

FIN

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

TABLE DES MATIÈRES

I. — L'habitation. — L'emploi de la journée. — Les nettoyages 1
II. — Le mobilier 9
III. — Le linge. — La literie 19
IV. — Le blanchissage. — Le dégraissage 27
V. — Le vêtement. — La couleur; la forme; l'étoffe 39
VI. — Le chauffage. — L'éclairage 57
VII. — L'alimentation. — Les diverses substances; le sel, le pain, la viande, etc 67
VIII. — Les boissons. — L'eau, le vin, la bière, le cidre 75
IX. — Le lait. — Le beurre 85
X. — Les condiments. — Soupes aux légumes frais 94
XI. — Soupes aux légumes secs; farines et pâtes. 103
XII. — Les œufs 111
XIII. — La viande. — Le bœuf. — Le bouillon 119
XIV. — Bœuf à l'étuvée, à la mode, en gelée 130
XV. — Filet rôti. — Bifteck. — Divers morceaux. 142
XVI. — Les principales sauces 153
XVII. — Le veau 164
XVIII. — Les farces. — Les hachis 175
XIX. — Le mouton 186
XX. — Le porc. — Le boudin 199
XXI. — Le lard. — Le jambon. — Les saucissons ... 206
XXII. — La volaille. — Poules et poulets 218

XXIII. — Le riz. — Le macaroni. — Les nouilles.. 230
XXIV. — Poule, poulet, pigeon, canard..... 241
XXV. — L'oie. — Le lapin. — Le chevreau..... 251
XXVI. — Le gibier à poil. — Le lièvre, le chevreuil, le sanglier, l'écureuil..... 262
XXVII. — Le gibier à plume. — Le faisan, la perdrix, la caille, la bécasse, la grive..... 274
XXVIII. — Le poisson de mer..... 287
XXIX. — La friture. — Le poisson d'eau douce. — La morue. — L'écrevisse. — L'huître..... 300
XXX. — Les légumes : le chou, l'épinard, les haricots, la carotte, etc..... 312
XXXI. — La pomme de terre, le topinambour, le crosne..... 324
XXXII. — Les concombres, l'aubergine, les tomates, l'oignon, l'artichaut, l'asperge, le champignon..... 337
XXXIII. — La pâtisserie : vol-au-vent, quenelles, etc. 352
XXXIV. — Gâteaux. — Tartes. — Puddings..... 365
XXXV. — Gâteaux à la levure. — Brioches, etc.... 377
XXXVI. — Les fruits : cerises, prunes, pêches, poires, etc..... 391
XXXVII. — Les pommes. — La marmelade. — Fraises. — Framboises. — Conserve et transport des fruits..... 406
XXXVIII. — Noix. — Marrons. — Châtaignes. — Compotes. — Conserves de fruits..... 418
XXXIX. — Conserves : confitures de cerises, de coings, de fraises, etc..... 430
XL. — Confitures de poires, de figues, de noix, etc. — Gelées..... 441
XLI. — Confitures d'oranges. — Sirops. — Café. — Chocolat..... 452
XLII. — Les liqueurs. — Punch. — Thé..... 465

Coulommiers. — Imp. Paul Brodard.

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE